

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРВОАВГУСТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ДМИТРИЕВСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № ___ от _____ 20__ г.
Председатель педагогического совета
_____ Т.А.Васкина

Утверждена
приказом № 1-
от 01.09. 2022 г.
Директор школы
_____ С.П. Шальгина



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Направление физкультурно-спортивное
название «Юниор»

4 класс

срок реализации – 1 год
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель

Гомоненко Оксана Васильевна,
учитель физической культуры

п. Первоавгустовский,
2022 г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Юниор» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Основная образовательная программа учреждения с учетом образовательных запросов, потребностей и интересов участников образовательного процесса, направлена на достижение следующих результатов образования:

Личностными результатами программы «Юниор» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;
- формирование представлений об этических идеалах и ценностях;

отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.

Метапредметными результатами программы «Юниор» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;
- понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения демонстрировать уровень физической подготовленности;
- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт; \перерабатывать полученную информацию, делать выводы; \преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы «Юниор» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- знать различные виды игр;
- выполнять правила игры;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Занятия проводятся в спортивном зале и на улице. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Распределение учебного материала

№ п/п	Разделы	т	п
1	Игры с элементами легкой атлетики	1	8
2	Игры с элементами ритмической гимнастики	1	8
3	Игры с элементами лыжной подготовки	1	5
4	Игры со спортивными элементами	1	9
5	Игры по выбору детей		
	Всего часов	4	30
		34	

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Игры с элементами спортивных игр:

1. Игры с элементами легкой атлетики – 9 часов

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Игры с элементами ритмической гимнастики – 9 часов

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Игры с элементами лыжной подготовки – 6 часов

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

4. Игры со спортивными элементами – 10 часов

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	
	Техника безопасности и правила игры в процессе занятия	
1	Игры с элементами легкой атлетики	9

2	Игры с элементами ритмической гимнастики	9
3	Игры с элементами лыжной подготовки	6
4	Игры со спортивными элементами	10
5	Игры по выбору детей	
	Всего часов	34

**Календарно-тематическое планирование
«Юниор»
4 класс – 34 часов (1 час в неделю)**

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	Т.Б и правила на занятиях внеурочной деятельности			
Игры с элементами легкой атлетики				
1	Игровые упражнения с малыми мячами	1		
2	«Рыбная ловля»	1		
3	«Волк и ягненок»	1		
4	«Кто раньше»	1		
5	Эстафета со скакалкой	1		
6	Смена номеров	1		
7	Погоня по кругу.	1		
8	«Перебежки»	1		
9	Встречная эстафета	1		
Игры с элементами ритмической гимнастики				
10	Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1		
11	«Гимнасты»	1		
12	Ритмические упражнения с обручами	1		
13	Игры с лентами «Осенний лес»	1		
14	«Прыгающие воробушки»	1		
15	«Прыжки по полосам»	1		
16	Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	1		
17	Игра «Верёвочка под ногами»	1		
18	Соревнование «Лабиринт»			
Игры с элементами лыжной подготовки				

19	Эстафета 4x50 без лыжных палок	1		
20	Игра «Два мороза»	1		
21	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке	1		
22	«Кто дальше уедет»	1		
23	Игра «Заяц без логова»	1		
24	Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности	1		
Игры со спортивными элементами				
25	Игры на внимание и быстроту	1		
26	«Снайперы»	1		
27	«Перетягивание через черту»	1		
28	«Эстафета с лазаньем и перелезанием»	1		
29	Бег с мячом	1		
30	Бег по линиям	1		
31	«День» и «Ночь»	1		
32	Кто точнее?	1		
33	«Пионербол»	1		
34	«Пионербол»	1		

Учебно – практическое оборудование:

козел гимнастический,
 перекладина гимнастическая (пристеночная),
 стенка гимнастическая,
 скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
 комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания,
 тренировочные баскетбольные щиты),
 мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные,
 футбольные,
 палка гимнастическая,
 скакалка детская,
 мат гимнастический,
 коврики: гимнастические, массажные,
 кегли,
 обруч пластиковый детский,
 планка для прыжков в высоту,
 стойка для прыжков в высоту,
 флажки: разметочные с опорой, стартовые,
 лента финишная.

