**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌** **Министерство образования и науки курской области‌‌**

**‌****Управление образования администрации Большесолдатского района‌**​

**МКОУ «Любимовская средняя общеобразовательная школа»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Физическая культура »**

для обучающихся 4 класса





**1.Пояснительная записка**

**Программа составлена на основе:**

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010u/;

-Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

**Направленность программы:** спортивно-оздоровительная.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность.

Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Программа «Физическая культура» рассчитана на обучающихся 4 классов.

Она предусматривает проведение практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся.

Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Цель программы:** увеличение двигательной активности обучающихся,

оздоровление детей путём повышения физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

**Задачи :**

-активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие

гармоническому физическому развитию обучающихся;

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ФП;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Внеурочной деятельности «Физическая подготовка » предназначен для учащихся 4 классов, рассчитан на один год обучения, 1час в неделю и используется для реализации третьего часа физкультуры в 4 классе.

Программа обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

* ***оздоровительная направленность*,** обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
* ***повышение двигательной подготовленности учащихся*,** отвечающей требованиям учебной программы.

**2. 0 Планируемые результаты освоения курса .**

Личностные результаты освоения программы достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

У обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

• становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

• формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

• проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

• уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

• стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

• проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**.   
 В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность. К завершению освоения программы у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

• сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

• выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

• объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

• взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

• использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

• оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой. **Регулятивные универсальные учебные действия:**

• выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

• самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО. **Предметные** (на конец освоения года )

Обучающиеся научатся:

-владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Воспитательные результаты .**

**Первого уровня (приобретение знаний):**

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Формы достижения: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни.

Формы контроля : анкетирование.

**Второго уровня:** способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы достижения результатов второго уровня: отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Формы контроля результатов второго уровня : контролировать и анализировать эффективность занятий.

**Третьего уровня:** повышение уровня физической подготовленности обучающихся. Формы достижения результатов второго уровня : развитие физических качеств с помощью подвижных игр и эстафет.

Формы контроля результатов второго уровня : проведение физических тестов (на координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту).

**2.1 Планируемые личностные результаты.**

Спортивно- оздоровительное направление.

Будут сформированы:

- понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально- психологического здоровья человека;

-осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;

- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;

- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;

- представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;

- представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

-потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

**Результаты первого уровня:** достигаются в результате взаимодействия с педагогом .  
- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;

- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки.

-получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

**Результаты второго уровня:** достигаются в результате дружественной детской среде. Формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще. **Результаты третьего уровня:** достигаются взаимодействии социальными субъектами регулярные занятия спортом, систематические оздоровительно- закаливающие процедуры, участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

**3.0 Содержание внеурочной деятельности**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное

положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;

подвижные игры на материале баскетбола.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости:

- широкие стойки на ногах;

-ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах;

-выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой;

-высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

-комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации:

-произвольное преодоление простых препятствий;

- передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;

-ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы;

- игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);

- жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;

-комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;

-равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия;

- упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;

-прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки:

-ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;

-комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики .Развитие координации:

-бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;

-пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты:

-повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;

-челночный бег;

- бег с горки в максимальном темпе;

-ускорение из разных исходных положений;

- броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости:

-равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

- повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);

- бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_ти минутный бег.

Развитие силовых способностей:

-повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;

-метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку;

- прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

- прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе;

-запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол. часов** | **Тема занятия.** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | 1 | Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики |  | 1 |
| 2. | 1 | Разновидности прыжков. Эстафеты |  | 1 |
| 3. | 1 | Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры |  | 1 |
| 4. | 1 | Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м |  | 1 |
| 5. | 1 | Челночный бег3х5;3х10м. Игры на развитие ловкости |  | 1 |
| 6. | 1 | Упражнения с предметами на развитие координации движений |  | 1 |
| 7. | 1 | Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке |  | 1 |
| 8. | 1 | Висы и упоры |  | 1 |
| 9. | 1 | Лазанья и перелазанья |  | 1 |
| 10 | 1 | Упражнения на освоение навыков равновесия |  | 1 |
| 11. | 1 | Игры на развитие быстроты реакции |  | 1 |
| 12. | 1 | Игры на развитие быстроты реакции |  | 1 |
| 13. | 1 | Упражнения с набивными мячами |  | 1 |
| 14. | 1 | Упражнения с гантелями |  | 1 |
| 15. | 1 | Упражнения со скакалкой |  | 1 |
| 16. | 1 | Упражнения с волейбольными мячами |  | 1 |
| 17. | 1 | Упражнения с различными мячами |  | 1 |
| 18. | 1 | Силовые упражнения Упражнения с партнером. |  | 1 |
| 19. | 1 | Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом |  | 1 |
| 20. | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди |  | 1 |
| 21. | 1 | Передача мяча одной рукой от плеча |  | 1 |
| 22. | 1 | Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |  | 1 |
| 23. | 1 | Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте |  | 1 |
| 24. | 1 | Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте |  | 1 |
| 25. | 1 | Эстафеты с мячом |  | 1 |
| 26. | 1 | Понербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча. |  | 1 |
| 27. | 1 | Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди |  | 1 |
| 28. | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку |  | 1 |
| 29. | 1 | Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку |  | 1 |
| 30. | 1 | Учебная игра в пионербол |  | 1 |
| 31. | 1 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей |  | 1 |
| 32. | 1 | Игры на совершенствование метаний |  | 1 |
| 33. | 1 | Игры на развитие координации движений |  | 1 |
| 34. | 1 | Игры и эстафеты |  | 1 |

**4.0 Условия реализации программы**

Материально техническая база для реализации программы.

Место проведения: Спортивная площадка; Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

**Инвентарь:**

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки; Теннисные мячи;

Малые мячи; Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты.

4**.1 Формы контроля и оценочные материалы**

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

• практический (выполнение практических заданий);

• наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде); - словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);

• работа с литературой (изучение, составление плана).

**Формы контроля:**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),

- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),

- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

**4.2. Методические материалы**

Формы занятий:  
 - групповые и индивидуальные формы занятий;

– теоретические;

- практические;

-комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую:

- беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

-занятия оздоровительной направленности;

-эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

-творческие (развивающие игры);

-методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Организационно-методические рекомендации .**

Занятия во внеурочное время позволяет :

-максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;

- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

-развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость; сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

-подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.