

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №19» города Кирова**

Утверждено:

Директор школы:

_____ Панюшева Л.А.

Приказ № 60 от 30 августа 2023 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Физкультура для всех»
4 класс
2023-2024 учебный год**

Составитель:

Козлов С.В., учитель физической
культуры

г. Киров, 2023

Рабочая программа внеурочной деятельности «Физкультура для всех» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) МБОУ ООШ №19 г. Кирова.

Рабочая программа рассчитана на учащихся 4 класса, для возраста от 10-11 лет, 1 час в неделю, 34 часа в год.

Направление внеурочной деятельности – занятия направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов

Цели курса:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- формировать стремление к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни;
- создать условия для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формировать здоровый образ жизни;
- расширять кругозор обучающихся в области физической культуры и спорта;
- профилактика вредных привычек;

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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.

Предметные результаты

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
- взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- понимание роли и значения подвижных игр в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека.

Результат освоения курса: проявление у ребенка техники спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях, здоровый образ жизни.

Содержание курса

4 класс

1 раздел Техника безопасности (1 час) Соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений.

2 раздел Беседы «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Режим дня» (2 ч)

3 раздел Пионербол (14 ч) - основные технические приемы игры, тактические действия.

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбег.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Игры и соревнования.

4 раздел Игра «4 мяча (6ч) - основные технические приемы игры, тактические действия.

5 раздел «Лепта» (11 часов) - основные технические приемы игры, тактические действия.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Осаливание. Передача на точность.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Игры и соревнования.

Форма организации занятий: кружок

Виды деятельности - спортивно- оздоровительная деятельность: беседы, игры, дни здоровья, спортивные мероприятия.

3. Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество теории	Часов практики
1	Техника безопасности	1	-
2	Беседы	2	-
3	Игры Пионербол «4 мяча» Лепта	-	14 6 11
	Итого	34 часа	

**Календарно – тематическое планирование
4 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата
1.	Вводное занятие. Техника безопасности..	
2.	Правила игры в "Пионербол". Передача и ловля мяча двумя руками. Игра	
3.	Правила игры в "Пионербол". Передача и ловля мяча двумя руками. Игра	
4.	Правила игры в "Пионербол". Передача и ловля мяча двумя руками. Игра	
5.	Правила игры в "Пионербол". Передача и ловля мяча двумя руками. Игра	
6.	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	
7.	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	
8.	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	
9.	Прямой нападающий удар ч/з сетку с 2-3 шагов разбега (бросок). Игра	
10.	Прямой нападающий удар ч/з сетку с 2-3 шагов разбега (бросок). Игра	
11.	Прямой нападающий удар ч/з сетку с 2-3 шагов разбега (бросок). Игра	
12.	Передача одной рукой. Игра	
13.	Передача одной рукой. Игра	
14.	Игра по правилам	
15.	Игра по правилам	
16.	Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров». Игра «Чиж»	
17.	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "4 мяча".	
18.	Правила игры в "4 мяча". Тренировочная игра	
19.	Правила игры в "4 мяча". Тренировочная игра	
20.	Игра в 4 мяча	
21.	Игра в 4 мяча	
22.	Игра в 4 мяча	
23.	Беседа «Режим дня». Игра «Вышибалы».	
24.	История возникновения и развитие игры «Лепта». Меры безопасности при игре	
25.	Техника передвижения, ловля и осаливание, игра	
26.	Техника передвижения, ловля и осаливание, игра	
27.	Техника передвижения, ловля и осаливание, игра	
28.	Техника передвижения, ловля и осаливание, игра	
29.	Осаливание, финты. Игра	
30.	Осаливание, финты. Игра	
31.	Осаливание, финты. Игра	
32.	Игра в Лепту	
33.	Игра в Лепту	
34.	Игра в Лепту	

Методическое обеспечение

Литература:

- Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
 - Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
 - Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998. - Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград 2007.
 - Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. Ростов- на- Дону 2006. –
- Внеурочная деятельность учащихся. Пионербол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2012 г.

ЭОР

- презентация

видеофрагменты

