

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
Кубинская СОШ №2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.  
Школьное отделение: Акуловская средняя общеобразовательная школа

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
Учителей физической  
культуры

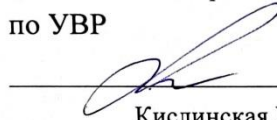


Кордон Г.А.

Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР



Кислинская М.В.

Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**



Директор  
Филова О.В.

Приказ №1 от «30» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Олимпийские надежды»**

4 ые классы

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: Смирнова Оксана Валерьевна  
учитель физической культуры

2023г.

## **Пояснительная записка.**

**Нормативной базой для составления данной рабочей программы являются:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ МО РФ и науки от 06.10.2009 № 373)
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г.
- Приказ Министерства просвещения российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
- Санитарные правила СП 2.4.3648 -20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (в действующей редакции от 28.09.2020)
- Приказ Минобрнауки РФ от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373».

Основная образовательная программа программа НОО МБОУ Кубинская СОШ №2 им. Героя Советского Союза Безбородова В.П. школьное отделение Акуловская СОШ.

- Учебный план школы на 2022 – 2023 учебный год.

Срок реализации программы 1 год.

Программа адресована на обучающихся 4 класса средней общеобразовательной школы. Данная программа является разноуровневой, что дает детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

## Раздел 1

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

#### Личностные результаты.

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий.

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;
  
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
  
- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;

- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

### **В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 4Е класса должны:**

#### **научиться:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных и спортивных играх и их правилах;
- о различных видах подвижных игр и их правилах;
- о правилах составления комплексов разминки;
- о правилах проведения игр, эстафет и праздников;
- о правилах поведения во время игры;
- не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

#### **получить возможность научиться:**

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;

- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры (3-4);
- работать в коллективе;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

## Раздел 2.

### Содержание курса внеурочной деятельности.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а также мой практический опыт.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

#### **1. Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!**

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

#### **2. В здоровом теле- здоровый дух!**

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

##### **2.1. Народные игры. Разучивание русских народных игр:**

«Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки» , «Собери яблоки».

2.2. Подвижные игры. Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»,

2.2.2 Игры для формирования правильной осанки: «Хвостики», «Паровоз», «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

2.2.3. Игры – эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

2.2.4. Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Чехарда»

2.2.5. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

2.2.6. Игры с разными предметами: «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

2.2.7. Игры с лазанием и перелазанием: «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки-мышки», «Цепи кованы».

2.2.8 Поисковые игры. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

2.2.9. Игры–цеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка», «Дракон».

2.2.10. Сюжетные игры. Для сюжетных игр «характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями: «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка» «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» “Море волнуется”, “Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”, “Белые медведи”, “Вороны и воробьи».

2.2.11. Кто сильнее? Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Перетягивание каната», «Перетягивания за руку», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу», «Цепи», «Поймай последнего».

2.2.12. Зимние забавы. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.

### **3. Игры на развитие психических процессов.**

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

3.1. Игры на развитие восприятия: «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

3.2. Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

3.3. Упражнения и игры на внимание: «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

3.4. Игры на развитие воображения: «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

3.5. Игры на развитие мышления и речи: «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».

3.6. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: «Баба Яга», «Три характера».

### **4. Спортивные игры.**

Спортивные игры по упрощенным правилам.

4.1. Пионербол: Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов. Игра.

4.2. Футбол: Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

4.3. Баскетбол: Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы;



броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

**5. Спортивные праздники.** «Мама, папа, я – спортивная семья», «В здоровом теле – здоровый дух»

5.1. Часы здоровья. «Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.

**6. Итоговое занятие.**

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

**Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал;
- маты;
- коврики;
- гимнастические скамейки;
- мячи, обручи, кегли, прыгалки;
- музыкальный центр;
- CD– диски;
- DVD – проигрыватель;
- методические разработки праздников.

**Раздел 3.**  
**Учебно-тематический план занятий**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>В здоровом теле- здоровый дух</b>	<b>18</b>
2.1	Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов	2
2.2	Подвижные игры	<b>16</b>
2.2.1	Игры с бегом	2
2.2.2.	Игры для формирования правильной осанки	1
2.2.3.	Игры – эстафеты	2
2.2.4	Игры с прыжками	2
2.2.5	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	2
2.2.6	Игры с разными предметами	1
2.2.7	Игры с лазанием и перелезанием	2
2.2.8	Поисковые игры	1
2.2.9	Игры-цеплялки.	1
2.2.10	Сюжетные игры	1
2.2.11	Кто сильнее?	1
2.2.12	Зимние забавы	2
<b>3</b>	<b>Игры на развитие психических процессов</b>	<b>6</b>
3.1	Игры на развитие восприятия.	1
3.2	Игры на развитие памяти.	1
3.3	Упражнения и игры на внимание	1
3.4	Игры на развитие воображения.	1
3.5	Игры на развитие мышления и речи.	1
3.6	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1
<b>4</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>
4.1	Пионербол	2
4.2.	Футбол	2
4.3.	Баскетбол	2
<b>5</b>	<b>Спортивные праздники</b>	<b>2</b>
5.1	Часы здоровья	1
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>

	<b>Итого</b>	<b>34</b>
--	--------------	-----------

## Литература

### Литература:

1. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.:Просвещение, 2010.
3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
6. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011
7. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

