

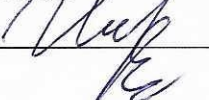
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного
округа-Югры
Администрация города Пыть-Ях
МБОУ СОШ №5

РАССМОТРЕНО
руководитель МО


И.А.Ахметьянов

Протокол №1
от "26" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
председатель методического
совета


И.В.Ильиных

Протокол № 1
от "26" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ СОШ №5


Е.В.Хахулина

Приказ № 360 - О
от "27" 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь» 4 класс

Составитель: Лан Наталья Федоровна,
учитель физической культуры

г.Пыть-Ях, 2024 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

«Движение есть жизнь» для 4 х классов разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт (далее ФГОС) начального общего образования, утвержден Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74223);
- Федеральный перечень учебников (в действующей редакции);
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ № 5»;
- Учебный план начального общего образования МБОУ СОШ № 5» на текущий учебный год;

В соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком МБОУ «СОШ № 5» на 2024-2025 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Движение есть жизнь» для 4 классов отводится 68 часа в год (2 ч в неделю).

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и потребности укрепления здоровья средством подвижной игры.
- формировать знания и умения о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника, стимулирование индивидуальности на занятиях.

ЗАДАЧИ:

- научить детей играть по правилам активно и самостоятельно;
- выработка у детей определенных умений обращения с мячом;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- приобщение учащихся к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию; -обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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;
- 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;
- 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.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру 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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема, раздел	Количество часов в программе	Примечание
1	Т.Б. при игре с мячом. Вводное занятие. Знакомство с содержанием работы внеурочной деятельности	1ч	
2	Ходьба и бег за катящимся мячом, остановка его рукой, ногой	1ч	
3	Броски мяча	6ч	
4	Ловля и передача мяча в парах	6ч	
5	Ведение мяча	10 ч	
6	Состязания в мяч	6 ч	
7	Закрепление навыков ловли, отработка передач и бросков	4ч	
	Итого	34 ч	

1. Т.Б. при игре с мячом. Вводное занятие. Знакомство с содержанием работы внеурочной деятельности (1ч.). «Веселый мяч»

2. Ходьба и бег за катящимся мячом, остановка его рукой, ногой (1ч.).

Игра «Салки с катанием мяча».

3. Броски мяча (6ч.).

Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча двумя руками (хлопок руками, хлопок за спиной; присесть, вставая поймать мяч); Броски мяча правой, ловля левой и наоборот. Броски мяча в стену и ловля обеими и одной рукой. Броски мяча в цель. Броски мяча в пол и ловля обеими руками ; одной рукой; на разной высоте отскока . Броски мяча в кольцо с места из- под щита. Броски мяча в цель. Броски мячей на дальность и меткость.

4. Передача мяча в парах (6ч.).

Передача мяча в парах сидя, стоя на коленях, стоя. «Передал - садись». Передачи мяча в парах: правой и левой рукой, двумя руками от груди, с отскоком от пола, из-за головы. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча в парах в движении приставным шагом.

5. Ловля и передача мяча (10ч.).

Ведение мяча правой и левой рукой на месте (попеременно правой и левой рукой). Ведение мяча на разной высоте; правой и левой рукой; с остановками, ускорениями, поворотами, переводами с одной руки на другую. Ведение мяча «змейкой» между предметами, обвод стоек. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении, с изменением направления.

Ведение мяча между стоек и обводка стоек. Ведение мяча в движении парами, передавая его друг другу. Ведение мяча в парах с продвижением вперед, передавая мяч друг другу.

6. Состязания в мяч (6ч.)

Подвижные игры «Состязания в мяч». « Вызови по имени». « Снайперы».

7. Закрепление навыков ловли, отработка передач и бросков (4ч.). Подвижные игры «Не урони мяч». «Кто дальше бросит». « Борьба за мяч».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов	Дата проведения
1	Т.Б. при игре с мячом. Вводное занятие. Знакомство с содержанием работы внеурочной деятельности «Веселый мяч»	1	
2	Ходьба и бег за катящимся мячом, остановка его рукой, ногой. Игра «Салки с катанием мяча».	1	
Броски мяча 12 ч			
3-4	Броски мяча. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Попади в обруч».	2	
5-6	Броски мяча. Подвижные игры: «Попади в цель ».	2	
7-8	Броски мяча. Подвижные игры: «Передай мяч», « Быстро и точно»	2	
9-10	Броски мяча. Подвижные игры: «Передай мяч», « Быстро и точно»	2	
11-12	Броски мяча. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Метко в цель», «Точный расчёт».	2	
13-14	Броски мяча. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Метко в цель», «Точный расчёт».	2	
Ловля и передача мяча в парах 12 ч			
15-16	Ловля и передача мяча в парах. Подвижные игры «Горящий мяч», «Мяч среднему»	2	
17-18	Ловля и передача мяча в парах. Подвижные игры «Горящий мяч», «Мяч среднему»	2	
19-20	Передача мяча в парах. Подвижные игры «Мяч ловцу» «Салки с мячом»	2	
21-22	Передача мяча в парах. Подвижные игры «Мяч ловцу» «Салки с мячом»	2	
23-24	Передача мяча в парах . подвижные игры «Овладей мячом»	2	
25-26	Передача мяча в парах . подвижные игры «Овладей мячом»	2	
Ведение мяча 20ч			
27-28	Ведение мяча. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Выбей мяч»	2	

29-30	Ведение мяча. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Выбей мяч»	2	
31-32	Ведение мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Стой»	2	
33-34	Ведение мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Стой»	2	
35-36	Ведение мяча. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Попробуй, отними»	2	
37-38	Ведение мяча. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Попробуй, отними»	2	
39-40	Ведение мяча. Подвижные игры «Мяч водящему» «Перестрелка»	2	
41-42	Ведение мяча. Подвижные игры «Мяч водящему» «Перестрелка»	2	
43-44	Ведение мяча. Подвижные игры «Мяч соседу»	2	
45-46	Ведение мяча. Подвижные игры «Мяч соседу»	2	
Состязания в мяч 16 ч			
47-48	Пионербол	2	
49-50	Баскетбол	2	
51-52	Подвижные игры «Снайперы»	2	
53-54	Подвижные игры «Вызови по имени»	2	
55-56	Эстафеты с мячами	2	
57-58	«Гонка мячей по кругу»	2	
59-60	«Мяч ловцу»	2	
61-62	Мяч в кольцо	2	
Закрепление навыков ловли, отработка передач и бросков 6ч			
63	Подвижные игры «Не урони мяч»	1	
64-65	Подвижные игры «Борьба за мяч»	2	
66-67	Мяч капитану	2	
68	Эстафеты с мячом	1	
	Итого	68ч	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

«Игра. Досуговое общение», авторы программ Д.В. Григорьев, Б.В. Куприянов, 2011 г.

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие,

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако,

. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. :

В.Н. Школьников, К В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1 -6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2010.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

1.Фестиваль педагогических идей «:Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival.1septem.ru/>

[articles/576894](http://festival.1septem.ru/articles/576894)

2.Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

3.К уроку ru. -Режим доступа : <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

4.Сеть творческих учителей. - Режим доступа : http://www.it-n.ru/com_munities.aspx