

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Бобковская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
МБОУ «Бобковская СОШ»
О.А.Космынина
«30» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
«Бобковская СОШ»
Л.Н. Занина
Приказ № 131
от «31» 08 2022 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Двигательная активность»

4 класс

Срок реализации программы – 1 год

Составитель:
физической культуры
Найчук Станислав Алексеевич

с. Бобково
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Двигательная активность» для 4 класса составлена на основе:

- Примерной программы по учебному предмету Физическая культура 4 класса (Примерной программы по окружающему миру и авторской программы «Физическая культура» - В. И. Лях, А. А. Зданевич 2011г (Сборник рабочих программ 1-4 классы к комплекту учебников «Школа России». – М.: Просвещение, 2011).
- Положения об организации внеурочной деятельности в классах, реализующих ФГОС НОО и ООО;
- Плана внеурочной деятельности МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022-2023 учебный год;
- Учебного плана МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022-2023 учебный год, приказ № 129 от 31.08.2022 г.

Актуальность программы

Содержание данного курса направлено на становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни, на формирование навыков сохранения и укрепления здоровья через полученные представления и знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и правилах здорового образа жизни.

Содержание уроков объединяет в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, НОТ школьника и ОБЖ, учитывает природно-климатические условия и традиции нашего региона. Данная интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции.

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).

Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.

Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично.

Цель курса:

– является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Место курса в учебном плане школы

В рамках внеурочной деятельности занятия проводятся один раз в неделю. Содержание программы рассчитано на детей 4 класса. Срок реализации программы – 1 год. Программа рассчитана на 34 часа.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Требования к личностным результатам освоения курса:

- 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.

Требования к интеллектуальным (метапредметным) результатам освоения курса:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- 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.

Требования к предметным результатам освоения курса:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Название темы	Количество часов
1	Знакомство с курсом. Введение понятий «игра», «правила игры»	1
2	Здоровый образ жизни	13
2	Подвижные игры	20
	Итого:	34

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Знакомство с курсом. Введение понятий «игра», «правила игры» 1ч.

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Раздел 2. Здоровый образ жизни 13 ч.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Раздел 3. Подвижные игры 20 ч.

Подвижные игры, включающие выполнение каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, могут эффективно использоваться для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

К формам проведения подвижных игр относятся:

- сюжетные игры, преимущественно коллективные,
- бессюжетные подвижные игры,
- подвижные игры с элементами соревнования,
- игры большой, малой и средней подвижности.

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости. Хотя развитие выносливости и предполагает наступление утомления, но руководитель должен по внешним признакам не допускать его крайних форм и вовремя снизить интенсивность и объем нагрузок.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР, ЦОР	Основные виды деятельности учащихся	Форма проведения занятия
Знакомство с курсом. Введение понятий «игра», «правила игры» (1 ч)					
1	«Вредные привычки и здоровье»	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html	Уметь передавать впечатления о летнем отдыхе. Знать виды активного отдыха.	Игра
Здоровый образ жизни (13 ч)					
2	«День здоровья»	1	https://www.takzdorovo.ru/	Знать, что такое «здоровый образ жизни». Уметь выполнять требования ЗОЖ. Знать и уметь соблюдать правила ношения одежды и ухода за ней. Знать и уметь выполнять правила профилактики вирусных заболеваний	Дискуссия
3	Выпуск санбюллетеня о здоровом образе жизни	1	https://www.takzdorovo.ru/		Круглый стол
4	Путешествие в увлекательный мир дыхания	1	https://www.takzdorovo.ru/		Театрализация
5	Экскурсия в парк	1	https://www.takzdorovo.ru/		Экскурсия
6	«Я в школе и дома»	1	https://www.takzdorovo.ru/		Круглый стол
7	Лекарственные растения	1	https://www.takzdorovo.ru/		Практикум
8	Практическое занятие по оказанию первой помощи	1	https://www.takzdorovo.ru/		Решение кейсов
9	Что нужно знать о лекарствах	1	https://www.takzdorovo.ru/		Практикум
10	Отравления и их профилактика	1	https://www.takzdorovo.ru/		Решение кейсов
11	Путешествие в уникальный мир дыхания	1	https://www.takzdorovo.ru/		Круглый стол
12	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	1	https://www.takzdorovo.ru/		Практическая игра

	(Профилактика ОРЗ)				
13	Травматизм и его профилактика	1	https://www.takzdorovo.ru/		Обсуждения
14	Самоанализ физического развития и своего здоровья за годы обучения в начальной школе	1	https://www.takzdorovo.ru/		Акция
Подвижные игры (20 ч)					
15	Русская народная игра «Стадо»	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irinamoserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html	<p>Знакомиться с общими представлениями о основных понятиях и правилах.</p> <p>Научиться выполнять игровые упражнения на равновесие и внимание.</p> <p>Познакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах.</p> <p>Научиться выполнять разминку с мячом, игровые упражнения на реакцию и внимания.</p> <p>Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память</p>	Игра
16	Бессюжетные игры «На одной ноге», «Петушиный бой»	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irinamoserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html		Практическая игра
17	Бессюжетная игра «Вороны и воробьи». «Ловишки - перебежки»	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irinamoserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html		Игра
18	«Хочу остаться здоровым»	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irinamoserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-		Акция

			mladshih-shkolnikov.html		
19	Бессюжетные игры «Паровозик», «Белые медведи»	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html		Игра
20	«Краски» (русская народная игра)	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html		Игра
21	Конкурс на лучшего снеговика	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html		Конкурс
22	Таджикская народная игра «Горный козел»	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html		Народная игра
23	«Лыжня румяных». Поход на лыжах	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-		Поход на лыжах

			mladshih-shkolnikov.html		
24	Игры-забавы. «Дриблинг»	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html		Коммуникативная игра
25	Бессюжетные игры «Пролезь сквозь мешок», «Землемеры»	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html		Игра
26	Взятие снежной крепости. Игры на местности	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html		Практическая игра
27	Чеченская народная игра «Игра в башню»	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html		Игра
28	Игры-забавы. «Охота на тигра», «Донести рыбку»	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html		Игра

			mladshih-shkolnikov.html		
29	Дагестанская народная игра «Достань шапку»	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html		Народная игра
30	Игры-забавы «Черепаша - путешественница», «Собери орехи»	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html		Игра
31	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html		Практическая игра
32	Любимые игры «Перехватчики»	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html		Игра
33	Игра «Кто подходит»	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html		Игра

			mladshih-shkolnikov.html		
34	Турнир эрудитов по ЗОЖ	1	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html		Акции

