

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МО Заокский район

МКОУ "Русятинская ООШ"

ПРИНЯТО

На заседании
педагогического
совета

Протокол №210
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Сахорученко В.И.
Приказ № 308
от «30» августа 2024 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Спортивный калейдоскоп»
для учащихся 4 класс**

Русятино 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 4 класса «Спортивный калейдоскоп» является частью основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Русятинская ООШ» на 2024-2025 учебный год и разработана на основе следующих документов:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

Программы по внеурочной деятельности МКОУ «Русятинская ООШ» на 2024-2025 учебный год;

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, (М.1- Просвещение, 2021. - 8-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников.

Цель программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности

Задачи:

- о формировать познавательный интерес и желание заниматься физической культурой и спортом;
- о развивать гибкость, координацию движений, ловкость, формировать правильную осанку
- о формировать навыки самоконтроля и самопознания;
- о расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
- о формировать волевые качества личности обучающегося;
- о развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп» в 4 классе рассчитана на 34 часа (34 учебные недели по 1 часу в неделю) в соответствии с учебным планом МКОУ «Русятинская ООШ» на 2024-2025 учебный год.

Содержание программы

Легкая атлетика – 5ч

История физической культуры. Физическая культура у наших предков. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Строевые упражнения. Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противходом

Подвижные игры с элементами баскетбола – 4 ч

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча на месте и в движении в кругах. Физические качества человека

Гимнастика с элементами акробатики -5 ч.

Ходьба, бег и прыжки при изменении длины, частоты и ритма; строевые упражнения, основные положения движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Кувырок вперед и назад; приседания и переходы в упор присев, стоя на колене, седов; висы и упоры. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Подвижные игры с элементами волейбола - 5 ч.

Физические качества человека. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча на месте и в движении в кругах.

Упражнения и подвижные игры – 7 ч.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения; обучение движениям и

По дорожкам здоровья –8ч.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Планируемые результаты:

Универсальные компетенции учащихся на этапе начального общего образования являются:

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Коммуникативные универсальные учебные действия

обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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 освоения учащимися содержания программы являются следующие умения

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении 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 её 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.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на достаточном техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Мониторинги для определения уровня сформированности компетенций:

- тест «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»
- тест «Правильно ли Вы питаетесь?»
- диагностика «Что мы знаем о здоровье»
- тест «Ваше здоровье»
- анкетирование «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	5ч.
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	5 ч.
3	Гимнастика с элементами акробатики	4 ч
4	Подвижные игры с элементами волейбола	5 ч.
5	Упражнения и подвижные игры	7 ч.
6	По дорожкам здоровья	8 ч.
	Всего	34 ч.

Календарно–тематическое планирование курса «Спортивный калейдоскоп» 4 класс.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Лёгкая атлетика – 5ч.				
1(1)	Правила ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. История физической культуры Строевые упражнения.	1		
2(2)	Физическая культура у наших предков.	1		
3(3)	Первые Олимпийские Игры. Строевые упражнения. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1		
4(4)	Олимпийские игры современности. Строевые упражнения. Передвижение по диагонали, противоходом.	1		
5(5)	Соревнования в беге на 30 метров.	1		
Подвижные игры с элементами баскетбола – 5 ч.				
6(1)	Совершенствование элементов техники игры в баскетбол.	1		
7(2)	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах.	1		
8(3)	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		
9(4)	Ловля и передача мяча на месте и в движении в кругах. Физические качества человека	1		
10(5)	Физические качества детей младшего возраста. Игра «Быстрые и меткие»	1		
Гимнастика с элементами акробатики - 4 ч				
11(1)	Правила ТБ при занятиях акробатикой. Лазание и перелазание	1		
12(2)	Кувырок назад, кувырок вперед. Что мы знаем о ЗОЖ	1		

13(3)	Группировка; перекаты в группировке, упора стоя на коленях Режим дня.	1		
14(4)	Мост с помощью и самостоятельно. Личная гигиена.	1		
Подвижные игры с элементами волейбола - 5 ч.				
15(1)	Правила ТБ при П/и. Совершенствование элементов техники игры в волейбол.	1		
16(2)	Развитие ловкости, координации. Совершенствование элементов техники игры в волейбол.	1		
17(3)	Правильная осанка. Совершенствование элементов техники игры в волейбол.	1		
18(4)	Закаливание организма. Совершенствование элементов техники игры в волейбол.	1		
19(5)	Простудным заболевания скажем «Нет!» Совершенствование элементов техники игры в волейбол.	1		
Упражнения и подвижные игры – 7 ч.				
20(1)	Организация двигательного режима в течение дня. Подвижная игра на развитие физических качеств: «Эстафета с мячом по кругу».	1		
21(2)	Организация двигательного режима в течение дня . Игра «Перестрелка»	1		
22(3)	Тест «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» «Эстафета с лазанием и перелазанием».	1		
23(4)	Подвижная игра на развитие физических качеств: «Лабиринт»	1		
24(5)	Формирование здорового образа жизни. Подвижная игра на развитие физических: Бег командами («сороконожка»).	1		
25(6)	Подвижная игра на развитие физических качеств: «Салки с мячом».	1		
26(7)	Подвижная игра на развитие физических качеств: «Вакантное место».Подвижная игра на развитие физических качеств: «Удочка».	1		
По дорожкам здоровья –8ч.				
27 (1)	Правильное питание – залог здоровья.	1		
28 (2)	Секреты здорового питания.	1		
29 (3)	Разгрузочный день. Рацион питания	1		

30 (4)	Меню из трех блюд на всю жизнь.	1		
31-32 (5-6)	Культура питания. Этикет	1		
33-34 (7-8)	Полезные и вредные продукты. КВН «Богатырская силушка»	1		

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью

(8) восемь листов.

Директор школы: Верста
Суворченко В.И.

