

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

**Управление образования администрации Гайнского муниципального
округа**

МБОУ "Гайнская СОШ" филиал «Харинская ООШ»

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора школы

Носарева О.В.
Приказ № 614-б от «30»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортивный кружок»

для обучающихся 4 класса

п.Харино 2023

Пояснительная записка

Спортивный кружок входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок «Спортивный» вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Результаты освоения спортивного кружка

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

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.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

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.)

Дети должны знать:

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

Распределение учебного времени прохождения программного материала по кружку (4 класс)

№	Вид программного материала	Часы
1	Подвижные игры	20
2	Гимнастика с элементами акробатики	7
3	Легкоатлетические упражнения	7
	ИТОГО:	34 часа

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Планируемые результаты		Оборудование
1.	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»	Формирование представлений о мире движений, их роли в сохранении здоровья.	Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, знают разученные игры, самостоятельно играют в разученные игры	Кубики, обручи, скакалки.
2.	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».	Формирование правильной осанки и развитие навыков бега	Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, знают разученные игры, самостоятельно играют в разученные игры	Гимнастические палки, ленточки, скакалки
3.	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».	Развитие ловкости; воспитание чувства ритма	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варежки, лыжи. лыжные палки.
4.	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».	Развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Мешочки, скакалка, коврики
5.	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».	Развитие гибкости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Гимнастические палки, скакалки
6.	Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты	Развитие выносливости и силы	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Мешочки, мячи
7.	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	Развитие ловкости и внимания	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно	Кубики, скакалки

			играть в разученные игры	
8.	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».	Развитие быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Мячи, скакалки
9.	Эстафеты с прыжками.	Развитие скоростных качеств, выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
10.	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Развитие силы	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Скакалки, коврики
11.	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	Развитие быстроты и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	гимнастическ ие палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
12.	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».	Развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Обручи, гимнастическ ие палки, скакалки
13.	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	Развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Мяч, фишки, флажки
14.	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки- мышки».	Развитие меткости и координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Кегли, малые мячи, большие мячи
15.	Подвижные игры	Развитие меткости и	Уметь выполнять	Мячи, обручи,

	«Хейро», «Ловля оленей».	координации движений	общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	канат, баскетбольная корзина
16.	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз».	Развитие глазомера и точности движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Гимнастические палки, мяч
17.	Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки».	Развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Ледянки
18.	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу».	Развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Ледянки
19.	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».	Развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Ледянки
20.	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	Развитие выносливости и быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Флажки
21.	Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты.	Развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Флажки
22.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках,	Развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные	Лопатки

	квадратах, кругах.		игры,самостоятельно играть в разученные игры	
23.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	Лопатки
24.	Броски в цель.	Развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	Лопатки
25.	Подбрасывание и подача мяча.	Развитие выносливости и скоростных качеств	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	Лопатки
26.	Прием и передача мяча в волейболе.	Развитие ловкости и быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	Теннисные мячи, два волейбольных мяча
27.	Удары и остановка мяча ногой.	Развитие скоростных качеств и меткости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	Мячи
28.	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	Развитие ловкости, выносливости, быстроты реакции	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	Мяч, гимнастическая палка
29.	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	Развитие реакции, развитие быстроты, скорости, реакции	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	Мешочки с песком

30.	Подвижные игры « Овладей мячом» «Подвижная цель».	Развитие быстроты и выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	Булавы, мячи, фишки
31.	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	Развитие скоростных качеств , ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	Ленточка, гимнастическ ая палка, мяч
32.	Соревнование по дартсу.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	Оборудование для эстафет
33.	Соревнование по подвижной игре «Пионербол».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	Малые мячи, набивные мячи, оборудование для эстафет
34.	Соревнование по подвижной игре «Перестрелка», эстафеты мячом.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	Оборудование для эстафет, набивные, и малые мячи, канат

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464132

Владелец Носарева Ольга Владимировна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024