

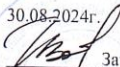


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Троицкая средняя общеобразовательная школа имени Героя  
Советского Союза А.Г. Котова»

Рассмотрено на заседании МО учителей начальных классов Протокол №1 от 28.08.2024г. Руководитель МО  /Кадомкина Е.В./	Согласовано Заместитель директора по УВР 29.08.2024г.  /Кадомкина С.А./	Утверждаю Директор МБОУ «Троицкая СОШ им. Героя Советского Союза А.Г. Котова» 30.08.2024г.  Заугольников И.А.
--	---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### внеурочной деятельности «Бегаем, прыгаем, метаем»

4 класс

Составитель:

Начинкина А.В. –

учитель начальных классов

Троицк, 2024

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе Примерных программ внеурочной деятельности, Начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов/под ред. Горского В.А. – М.: Просвещение, 2011 г., Комплексной программы физического воспитания учащихся /под рук. В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М: Просвещение, 2021 г.

Занятия проводятся 1 раз в неделю

Программа рассчитана на 34 часа.

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности, Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной активности, формирование у учащихся основ здорового образа жизни.

**Основными задачами** реализации поставленной цели являются:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
3. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

## Раздел I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

- 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.
- 
- 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;
  - 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 ее 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.
- 
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
  - излагать факты истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средства 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;

- 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 игры с разной целевой направленностью
- 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.

## Раздел II. Содержание учебного предмета.

Основная направленность	игры
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	«Пятнашки», «Пустое место», «Салочки», «Чай-чай выручай», «Охотник», эстафеты
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	«Прыжки по полосам», «Удочка», «Попрыгунчик», «Салочки на одной ноге», «Удачный прыжок».
На закрепление и совершенствование навыков метания на дальность и точность	«Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Живая цель», «Мячом в цель», «Выбивало», «Охотники и лисицы»,

	«Снайперы»
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах.	«лови - не лови», «чей отскок дальше», «Гонка мячей в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Передан – садись», «Удачный прыжок». «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка».
На материале гимнастики с основами акробатики	«Игровые задания с использованием спортивных упражнений», «Запрещенное движение», «Что изменилось», «Догонялки на марше», эстафеты (с обручами, скакалками и т.д.).
На материале лёгкой атлетики	«Быстро по местам», «Невод», «Заяц без дома», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Не давай мяча водящему», и т.д.
Футбол	Удар внутр. стороной стопы по неподвижному мячу (по катящему мячу); остановка мяча; ведение мяча (по прямой, по дуге и т.д.); «Точная передача», «Два охотника», «Ложный мяч», «Мини-футбол»
Баскетбол	Броски мяча 2мя руками стоя на месте, после ведения; ловля мяча на месте и в движении, передача мяча; специальные передвижения без мяча. «Бросай - поймай», «Длинная дорога», «сложный бросок», эстафеты

Волейбол	<p>Специальные движения (подбрасываем мяч на нужную высоту и расстояние, передача мяча с собств. подбрасыванием на месте, после перемещений подвод.) Упражнения для овладения передачами:</p> <p>«Пионербол», «Перестрелка», «мини-волейбол», (игра по упрощенным правилам)</p>
----------	---

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Теорет.	Практ.	Всего
1.	(ЗОЖ) Гигиена, предупреждение травм, ТБ, режим дня, самоконтроль, упрощенные правила судейства, умение самостоятельно заниматься физкультурой, тестирование уровня физической подготовленности.	2	4	6
2.	Лёгкая атлетика (Л/А)	1	6	7
3.	Подвижные игры (П/И)	2	10	12
4.	Баскетбол (Б) Пионербол (П) Футбол (Ф)			
5.	Гимнастика (Г)	1	6	7
6.	Спортивные соревнования (С/С)	-	2	2
7.	Итого:	6	28	34

### Раздел III. Календарно-тематическое планирование

№	Темы уроков	Виды контроля	Дата проведения	
			по плану	фактически
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. . Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта. Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). п/и Круговая охота.	Фронтальный опрос Корректировка техники бега		
2	Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Стартовые ускорения из различных И.П.  Метание теннисного мяча на дальность. « Мячом в цель», « Охотники и лисицы»	Корректировка техники бега		
3	Бег на 1000 метров без учета времени. Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). П/и Пятнашки, Живая цель.	Корректировка техники и тактики бега		
4	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд. П/и Пустое место, Выбивало.	Фиксирование результата		
5	Бег на 1000 метров с фиксированием результата. Прыжок в длину с места. П/и Прыжки по полоскам, Удачный прыжок.	Фиксирование результата		
6	Прыжок в высоту с прямого разбега: разучивание с 5 – 7 шагов разбега. П/и Быстро по местам, Салки.	Корректировка техники прыжка в высоту		
7	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Следить за выполнением правил игры		

8-9	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Следить за выполнением правил игры		
10	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Следить за выполнением правил игры		
11	«Перестрелка», «борьба за мяч»	Следить за выполнением правил игры		
12-13	Инструктаж ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. П/и запрещённое движение.	Правильность Корректировка движений, страховка выполнения.		
14	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Корректировка движений		
15	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Корректировка движений, страховка		
16	Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. Лазание по гимнастической стенке и канату. Стойка на лопатках согнув ноги.	Корректировка движений		
17	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь	Корректировка движений, страховка		
18	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнение у гим. Стенки. «Игровые задания с использованием спортивных упражнений»	Корректировка движений		
19-20	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте двумя от груди и из-за головы. Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо», «Длинная дорога», Эстафеты	Корректировка техники и точности		



		действий		
21	Бросок мяча снизу на месте вверх Упражнения для овладения передачами.. Игра «Бросай – поймай». « Перестрелка»	Корректировка техники и точности действий		
22-23	Ведение мяча на месте и в ходьбе. Остановка мяча, удар по неподвижному мячу. Игра «Точная передача», « мини-футбол»	Корректировка техники и точности действий		
24-25	Прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек., подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). П/и перестрелка, метко в цель.	Контроль за пульсом		
26	Наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 х 10 м. Работа по станциям. П/и Не давай мяча водящему.	Контроль за пульсом		
27-28	Круговая тренировка с индивидуальным подходом. П/и Охотники и утки, Снайперы	Контроль за пульсом		
29-30	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча на дальность с места. П/и Снайперы	Корректировка техники .		
31	Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд на результат.	Корректировка исполнения упражнений		
32	Эстафеты. П/и Снайперы...( командные соревнования)	Фиксирование результатов		
33-34	Упражнения на координацию. Челночный бег 3 х 10 метров. Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя.  Круговая тренировка. Игра по станциям.	Фиксирование результатов		
	Итого – 34 час			