

Администрация МО ГО «Долинский»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Стародубское
Долинского района Сахалинской области

Приложение №
к содержательному разделу основной образовательной программы
начального общего образования
Директор МБОУ СОШ с. Стародубское
И. Б. Бушаева
Приказ от 06.06.2022 г. № 172-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

Спортивный калейдоскоп
(наименование курса)

спортивно-оздоровительное направление
(направление развития личности школьника)

1-4 класс

4 года (2022-2026 учебный год)
(срок реализации)

К. Г. Кудряшова
(Ф.И.О. педагога, составившего рабочую программу)

с. Стародубское
2022 г

1. Планируемые результаты освоения программы

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» является формирование следующих *умений*:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм: помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения цели и готовности к преодолению трудностей
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» являются:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметными результатами являются:

- правильное выполнение комплекса физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- выполнение элементарных навыков самообслуживания и самообеспечения;
- осуществление самоконтроля за своим внешним видом;
- соблюдение основных режимных моментов, требований и инструкций учителя;
- взаимодействие с окружающими в процессе деятельности.

2. Содержание курса по каждому разделу

Рабочая программа включает в себя четыре основных учебных раздела:

1. Основы знаний:

1 класс: Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

2 класс: Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, профилактика простуды. Режим дня. Личная гигиена. Профилактика плоскостопия и близорукости.

3 класс: Техника безопасности во время занятий физической культуры. Значение занятия легкой атлетикой для здоровья человека. Название и правила игры в футбол. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.

4 класс: Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

2. Подвижные игры с элементами спортивных игр:

1 класс: Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2 класс: игры на развитие равновесия, внимания, физических качеств. Передачи и ловля баскетбольного и волейбольного мяча. Правила игры в футбол

3 класс: игры на развитие скоростно-силовых качеств, игра в мини-футбол. Правила игры в японский волейбол. Броски по кольцу.

4 класс: подвижные игры и эстафеты на развитие скоростных, силовых качеств, на развитие выносливости. Игра в гандбол с элементами подвижных игр. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).

3. Общая физическая подготовка: упражнения на развитие координации, силы, быстроты, гибкости. Кроссовая подготовка. Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения с элементами гимнастики.

4. Спортивные игры

3 класс

Баскетбол: стойки и перемещения баскетболиста. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Волейбол: перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).

Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры, эстафеты.

Футбол: футбольные упражнения. Футбольные упражнения в парах. Различные варианты футбольных упражнений.

4 класс

Баскетбол: правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу. Знать название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники. Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий. Упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости). Основное содержание правил соревнований по баскетболу. Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

Волейбол: овладение техникой и тактикой игры в волейбол. Строевые команды и подбор упражнений по общей физической подготовки (разминки). Судейство игры волейбол. Участие в спартакиаде школы по волейболу.

Футбол: стойки и перемещения. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

3. Тематическое планирование

| № | Основные разделы программы | Класс | | | | Кол-во часов |
|----|--|--------------------|----|----|----|--------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1. | Основы знаний | В процессе занятий | | | | В процессе занятий |
| 2. | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 10 | 17 | 10 | 6 | |
| 3. | Общая физическая подготовка | 7 | 17 | 9 | 9 | |
| 4. | Спортивные игры | - | - | 15 | 19 | |
| | Количество часов всего | 17 | 34 | 34 | 34 | |

Перечень компонентов учебно-методического комплекса

1. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. -3-е изд. - М.: Прсвещение, 2016. - 176 с.
2. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. - М.: ВАКО, 2014. - 256 с.
3. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс.- М.: ВАКО, 2014. - 272 с.
4. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс - М.: ВАКО, 2016. - 252 с.
5. Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс - М.: ВАКО, 2016. - 252 с.

