

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Адыгея
МО « Шовгеновский район»
« МБОУ «ООШ № 12 х. Мамацев»

РАССМОТРЕНО

Завуч

Девер

Девер Е.А.

Протокол 1 от «25»
08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Хашатова

Хашатова И.М.

Приказ № 12 от «25»
08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя

Арустамян Эгине Сереевич

внеурочной деятельности

«Путешествие по тропе здоровья»

4 класс

количество часов в неделю — 1 час

Рассмотрено на педагогическом совете протокол № 1 от 25.08.2023г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Путешествие по тропе здоровья» по спортивно-оздоровительному направлению в 4 классе составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Закон Республики Адыгея от 27 декабря 2013 №264 «Об Образовании в Республике Адыгея»;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ ООШ №12 х. Мамацев;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ МБОУ ООШ №12 х. Мамацев;
- Учебный план МБОУ ООШ №12 х. Мамацев на 2023-2024гг

Планируемые результаты

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того внеурочная деятельность способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре 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.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.
- Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 её напряжённость 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 необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
 - 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.

Содержание программы

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Подвижные игры

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*цель*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал- садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».

Игра в мини-баскетбол.

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.
 Передачи в парах через сетку.
 Упражнения в перемещениях и передачи мяча.
 Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».
 Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
 Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
 Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
 Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
 Тактические действия в защите.
 Игра Мини-футбол

Тематическое планирование по внеурочной деятельности
«Путешествие по тропе здоровья» спортивно-оздоровительное направление 4 класс

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов
1.	Вводный инструктаж	2
2.	Игры на материале легкой атлетики	30
3.	Акробатика.	1
4.	Строчные упражнения	1

Календарно- тематическое планирование по внеурочной деятельности «Путешествие по тропе здоровья» спортивно-оздоровительное направление 4 класс

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводный инструктаж по ТБ в подвижных играх на материале л/атлетики..		
2.	Техника высокого старта с последующим ускорением. Олимпийские игры: история возникновения.		
3.	Игра, соревнование Танцевальные упражнения.		
4.	Игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами		
5.	Игра, соревнование. Эстафеты между командами		
6.	Игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами		
7.	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.		
8.	Игра, соревнование. Кто самый сильный. Эстафеты с предметами.		
9.	ТБ во время проведения игры. Значение подвижных игр.		
10.	Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3x10 м.		

11.	Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места.		
12.	Игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места		
13.	Прыжки в длину с места. Бег 800 метров в равномерном темпе безучета времени.		
14.	Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине.		
15.	Игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами		
16.	Метание малого мяча с места. Метание в цель с 4–5 м.		
17.	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат.		
18.	Игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.		
19.	Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.		
20.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
21.	Игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.		
22.	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.		
23.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
24.	Игра, соревнование. Эстафеты между командами		
25.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
26.	Игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами		
27.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
28.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
29.	Игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами		
30.	Бег 500 м на результат.		
31.	Подвижные игры на материале спортивных игр.		
32.	Игра, соревнование. Эстафеты между командами		
33.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.		
34.	Акробатика. Строевые упражнения.		