

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию и молодежной политике Администрации Павловского района
МБОУ «Павлозаводская СОШ»

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей начального
образования, физического
воспитания, технологии и
ИЗО


Скворцова С.Г.
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Замулина И.Ю.
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Сажно И.М.
Приказ № 144-п
от «29» августа 2023 г.

Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Юниор»
на основе учебной программы
«Физическая культура»
автор В.И. Лях
для учащихся 4 классов общеобразовательных школ
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Степанов Игорь Владимирович
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Юниор» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа рассчитана на 34 занятия (по 30-35 мин.) для обучающихся 4 классов:

4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 4 классе игры проводятся во время динамической паузы в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения динамической паузы 30-35 минут. Во 4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 35 минут.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Юниор»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Юниор» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Тематический план

спортивно-оздоровительного направления «Юниор»

№ п/п	Разделы	4 год обучения	
		т	п
1	Игры на взаимодействие между учащимися		9
2	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		9
3	Игры с элементами ритмической гимнастики		10
4	Лыжная подготовка		6

	Всего часов	34
--	-------------	----

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Юниор»

4 года обучения 34 (часа в год)

Игры с элементами спортивных игр:

1. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики – 9 занятий

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Ритмическая гимнастика – 10 занятий

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Подвижные игры – 9 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4. Лыжная подготовка - 6 занятия

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Тематическое планирование

4 год обучения - 34 занятия

№	дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
1 2 3			Встречная эстафета. «Волк и ягненок» «Кто раньше»	3	формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	флажки, эстафетные палочки
4 5			Эстафета со скакалкой. Смена номеров	2	развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации	спортивная площадка	скакалки
6 7			Погоня по кругу. «Перебежки»	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в	спортивная площадка	жгут

					команде		
8 9			«Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами.	2	развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	теннисные мячи
10			<u>ритмическая гимнастика</u> Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивный зал	музыкальное сопровождение
11			Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1	совершенствование комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	мячи, гимнастические палки
12 13			Упражнения с элементами хореографии и танца; Игры с лентами «Осенний лес»	2	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение, ленты
14 15			«Прыгающие воробушки» «Прыжки по полосам»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивный зал	
16 17 18			упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	3	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивный зал	ленты, обручи, мячи
19			Соревнование «Лабиринт»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивный зал	скакалки, мешки, обручи, музыкальное сопровождение
20			<u>лыжная подготовка</u> Эстафета 4x50 без лыжных палок	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	
21			игра «Два мороза»	1	воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и	зал, площадка	

					направление движений		
22 23		Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет»	2	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивная площадка	кегли	
24		игра «Заяц без логова»	1	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	спортивный зал		
25		Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности	1	Развитие выносливости	спортивная площадка		
26		<u>подвижные игры с элементами спортивных игр</u> "Снайперы"	1	развитие быстроты, ловкости, координации движений	спортивный зал		
27		"Перетягивание через черту"	1	Развитие выносливости, силы, согласованности	спортивный зал		
28		"Эстафета с лазаньем и перелезанием"	1	развитие быстроты, ловкости, координации движений	спортивный зал	гимнастические скамейки	
29 30 31		Бег с мячом Бег по линиям «День» и «Ночь»	3	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	спортивный зал	мячи	
32		Кто точнее?	1	научиться метко метать мяч	футбольное поле, ровная площадка	мячи	
33 34		«Пионербол»	2	совершенствование навыков ловли мяча через сетку	спортивный зал	волейбольная сетка	

Планируемые результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления
«Юниор»

К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в 	<ul style="list-style-type: none"> Активное включение в общение и взаимодействие со 	<ul style="list-style-type: none"> выполнять простейшие акробатические и гимнастические

<p>достижении поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Готовность к преодолению трудностей; • Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; • Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности. 	<p>сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований. 	<p>комбинации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • играть по упрощенным правилам спортивные игры; • самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.
---	---	---

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004
6. Учебно – практическое оборудование:
 - козел гимнастический,
 - перекладина гимнастическая (пристеночная),
 - стенка гимнастическая,

скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания,
тренировочные баскетбольные щиты),
мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные,
футбольные,
палка гимнастическая,
скакалка детская,
мат гимнастический,
коврики: гимнастические, массажные,
кегли,
обруч пластиковый детский,
планка для прыжков в высоту,
стойка для прыжков в высоту,
флажки: разметочные с опорой, стартовые,
лента финишная.