


**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа
имени заслуженного учителя РСФСР Худякова В.И.
с.Царевщина Балтайского района Саратовской области**

СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по ВР
МОУ СОШ с.Царевщина

 Салина С.А.

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МОУ СОШ с. Царевщина



 Н.А. Мартынова

Приказ № 200 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА
курса внеурочной деятельности
«Лидер»
для 4 класса**

Составитель: Ерофеев Владимир Викторович
учитель физкультуры

с.Царевщина
2023 г.

Пояснительная записка

к рабочей программе внеурочной деятельности «Лидер» для учащихся 4 класса.

Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки, эмоциональное напряжение процесса обучения отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье детей. Одним из средств сохранения и укрепления здоровья школьников является физическая культура, что подтверждается введением Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) второго поколения.

Данная программа направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поскольку игровая деятельность в младшем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют подвижные игры. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики.

Рабочая программа внеурочной деятельности предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, по разделам «Подвижные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика» школьной программы.

Цель: создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия;
- развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощь;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- формирование этических норм поведения;
- воспитание бережного отношения к народным традициям.

В основу отбора содержания программы были положены следующие принципы:

- принцип оздоровительной направленности обосновывает применение подвижных игр для компенсации недостатка двигательной активности детей;
- принцип социализации направлен на включение ребенка в групповую деятельность, воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;
- принцип доступности предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психологического и физического развития детей;
- принцип постепенности определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному» в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
- принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.

Общая характеристика программы

Программа внеурочной деятельности «Лидер» является тематической и разработана для учащихся 4 класса. Общий объем программы – 34 часа, режим занятий по 1 часу в неделю.

Срок реализации программы – один учебный год.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Предусмотренные программой занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Расписание занятий составляется с учетом пожеланий детей и родителей.

Результаты решения поставленных задач определяются в игровой форме с использованием методов анкетирования, тестирования, наблюдения с привлечением классного руководителя.

Содержание программы

1. Основы знаний о физической культуре.

1.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души. (В процессе занятий)

2. Подвижные и народные игры.

Игры с элементами строя: «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий», «Быстро встань в колонну», «Класс, смирно!», «К своим флажкам».

Игры с ходьбой и бегом: «Кошки-мышки», «Хитрая лиса», «Ястреб и утка», «У медведя во бору», «Совушка», «Гуси-лебеди».

Игры с прыжками: «С кочки на кочку», «Салки в приседе», «Попрыгунчики воробушки», «Удочка», «Зайцы, сторож, Жучка».

Игры с большими мячами: «Мяч соседу», «Мяч сбоку», «Мяч над головой», «Охотники и утки», эстафеты с мячами.

На комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Салки – ноги от земли», «Бег сороконожек», «Медведи и пчелы», «Белые медведи».

3. Гимнастика с элементами акробатики.

3.1. Формирование навыка правильной осанки.

Игровые упражнения в различных и.п.: у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с предметами. Игры: «Замри», «Исправь осанку!»

3.2. Укрепление мышечного корсета.

Упражнения на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); в движении; с предметами (палками: «Дерево», «Братец ветер»; мячами: «Школа мяча», «Мячики»; скакалками: «Лучики», «Верёвочка», «Солнышко»).

3.3. Упражнения на равновесие.

На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, мячами, скакалками, обручами); игровые упражнения: «Дорожка», «Ручеёк», Скамеечка»

3.4. Акробатические упражнения.

Стойка на лопатках, мост, перекаты, соединение элементов. Игровые упражнения: «Самолет», «Колечко», «Мостику», «Берёзка», Ласточка», «Птичка», «Верблюду».

3.5. Игры.

Игры с развитием координационных способностей «Ловцы обезьян», «Салки крабами». Игры на внимание «Карлики, великаны», «Летает, не летает», «Шишки, жёлуди, орехи». Игры на формирование правильной осанки: «Замри», «Исправь осанку!». Игры с лазаньем и перелезанием: «Выше ноги от земли», «Преодолей скамейку», полоса препятствий «Разведчики».

4. Легкоатлетические упражнения.

4.1 Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Пустое место», «Вызов номеров», «Два мороза», «Пятнашки», «Воробы, вороны», эстафеты.

4.2 Игры преимущественно с прыжками в высоту, в длину и с высоты: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Волк во рву», «Прыжки по кочкам», «Лягушата и цапля».

4.3 Игры с метанием мяча на дальность и в цель: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Передал – садись»

4.4 Комплексное развитие физических и личностных качеств учащихся: «Быстро по своим местам», «Космонавты», «Кот идет», «Отгадай, чей голосок?», «Передача мячей в колоннах», «Земля, воздух, вода», эстафеты с предметами.

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих видов **универсальных учебных действий**:

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- 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.

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты реализации программы

- у четвероклассника выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Требования к знаниям, умениям, навыкам:

Иметь представление о двигательном режиме;

Знать :

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

-правила и уметь организовать подвижные игры;

-не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

-выполнять правила игры.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически
	<i>Раздел 1. Подвижные и народные игры</i>			
1	Подвижные и народные игры. Игра «Построение в шеренгу», «Кошки-мышки».	1	1.09.23	
2	Подвижные и народные игры. Игра «У ребят порядок строгий», «Хитрая лиса».	1	8.09.23	
3	Подвижные и народные игры. Игра «Быстро встань в колонну», «Ястреб и утка».	1	15.09.23	
4	Подвижные и народные игры. Игра «Быстро встань в колонну», «У медведя во бору».	1	22.09.23	
5	Подвижные и народные игры. Игра «Класс, смирно», «Совушка».	1	29.09.23	
6	Подвижные и народные игры. Игра «К своим флажкам», «Гуси – лебеди».	1	6.10.23	
7	Подвижные и народные игры. Игра «Построение в шеренгу», «С кочки на кочку».	1	13.10.23	
8	Подвижные и народные игры. «Построение в шеренгу», «Салки в присяде».	1	20.10.23	
9	Подвижные и народные игры. «У ребят порядок строгий», «Попрыгунчики воробушки».	1	10.10.23	
10	Подвижные и народные игры. «У ребят порядок строгий», «Удочка».	1	17.11.23	
11	Подвижные и народные игры. «К своим флажкам», «Зайцы, сторож, Жучка».	1	24.11.23	
12	Подвижные и народные игры. «Быстро встань в колонну», «Мяч соседу».	1	1.12.23	

13	Подвижные и народные игры. «Класс, смирно», «Мяч сбоку».	1	8.12.23	
14	Подвижные и народные игры. «У ребят порядок строгий», «Мяч над головой».	1	15.12.23	
15	Подвижные и народные игры. «К своим флажкам», «Охотники и утки».	1	22.12.23	
16	Подвижные и народные игры. «Быстро встань в колонну», «Салки – ноги от земли».	1	29.12.23	
17	Подвижные и народные игры. «Построение в шеренгу», «Бег сороконожки».	1	12.01.24	
18	Подвижные и народные игры. «Класс, смирно», «Медведи и пчелы».	1	19.01.24	
19	Подвижные и народные игры. «У ребят порядок строгий», «Белые медведи».	1	26.01.24	
20	У ребят порядок строгий. «Быстро встань в колонну», эстафета.	1	2.02.24	
	Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики			
21	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Самолёт»	1	9.02.24	
22	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Замри»	1	16.02.24	
23	Укрепление мышечного корсета. Акробатические упражнения. Игра «Карлики, великаны»	1	1.03.24	
24	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Летает, не летает»	1	15.03.24	
25	Упражнения на равновесие. Акробатические упражнения. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1	22.03.24	
26	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Выше ноги от земли»	1	5.04.24	
	Раздел 3. Лёгкоатлетические упражнения			
27	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Два мороза»	1	12.04.24	
28	Игры «Лиса и куры», «Пустое место».	1	19.04.24	
29	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Волк во рву»	1	26.04.24	
30	Игры «Прыжки по кочкам», «Лягушата и цапля»	1	3.05.24	
31	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Игра «Космонавты»	1	17.05.24	
32	Игры «Отгадай, чей голосок», «Земля, воздух, вода»	1	24.05.24	
33	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Метко в цель».	1	31.05.24	
34	Весёлые старты.	1		

Литература:

1. В.К.Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
2. Е.М.Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
3. В.Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
4. Г.А. Воронина . Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО , 2007 г.
5. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского, Москва: Просвещение, 2013
6. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
7. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
8. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.