



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №4 ГОРОДА ТОРЕЗА»**


улица Ленина, дом 303, г. Торез, 86600, тел. (06254) 3-04-64
e-mail: school4.torez@mail.ru Идентификационный код 25704943

РАССМОТРЕНО

решением
педагогического совета
Протокол № 1

От «21» августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР
 Семиехина Н.П.

«21» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Школа № 4 г. Тореза»
 Лысенко О.Н.

От «21» августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для обучающихся 1-4 классов

Торез-2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Исполнен веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений.

Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования.

Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры.

«Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Снип –Снап», «Быстрая тройка», «Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

Требования к знаниям, умениям, навыкам в 4 классе:

Иметь представление о двигательном режиме;

Знать:

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);
- 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 4 класс

Кол-во часов	тема	развитие и формирование качеств у учащихся	игры	оборудование
1	Мир движений	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	кубики, мелки, обручи, скакалки
1	Красивая осанка	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Хвостики». «Паровоз»	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
2	Учись быстроте и ловкости	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варежки, лыжи. лыжные палки.
1	Сила нужна каждому	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	мешочки, скакалка, коврики
1	Ловкий. Гибкий	развитие гибкости и ловкости	«Снип –Снап», «Быстрая тройка»	гимнастические палки, скакалки
1	Весёлая скакалка	развитие ловкости и внимания	«Медведь спит, «Весёлая скакалка»	кубики, скакалки
1	Сила нужна каждому	развитие выносливости и силы	«Очистить свой сад от камней»	мешочки, мячи
1	Развитие быстроты	развитие быстроты	«Командные салки», «Сокол и голуби»	мячи, скакалки
1	Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	«Найди нужный цвет», «Разведчики»	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
1	Скакалочка - выручалочка	развитие силы	«Удочка с приседанием»	скакалки, коврики
1	Ловкая и коварная гимнастическая палка	развитие быстроты и ловкости	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
1	Команда быстроногих «Гуси – лебеди»	развитие силы и ловкости	«Лиса и куры»	обручи, гимнастические палки, скакалки
1	Выбираем бег	развитие скоростных качеств, ловкости	«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	мяч, фишки, флажки

1	Метко в цель	развитие меткости и координации движений	«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	кегли, малые мячи, большие мячи
1	Путешествие по островам	развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
1	Развиваем точность движений	развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч
1	Горка зовёт	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	ледянки
1	Зимнее солнышко	развитие выносливости и ловкости	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	ледянки
1	Зимнее солнышко	развитие выносливости и ловкости	«Кто быстрее приготовиться»	ледянки
1	Штурм высоты	развитие выносливости и быстроты	«Штурм высоты»	флажки
1	Снежные фигуры	развитие выносливости и ловкости	«Салки»	флажки
1	Закрепление. Игры на свежем воздухе	развитие выносливости и ловкости	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	
1	Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	лопатки, санки
1	Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игры по желанию учащихся	лопатки, санки
1	Игры на снегу	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». Игры по желанию учащихся	флажки
1	Удивительная пальчиковая гимнастика	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
1	Развитие скоростных качеств	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи
1	Развитие выносливости	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка
1	Развитие реакции	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком
1	«Удочка»	развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч»	булавы, мяч, фишки
1	Прыжок за прыжком	развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка
1	Мир движений и здоровья	развитие скоростных качеств,	«Хвостики», «Падающая	ленточка, гимнастическая

		ловкости	палка»	палка, мячи
1	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми	развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	

Методическое обеспечение.

1. В.К.Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
2. Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл.М. Физкультура и спорт.1985г.
3. Е.м.Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. Г.А. Воронин. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2007 г.