

Ростовская область Кашарский район х. Талловеров  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Талловеровская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Талловеровской СОШ  
Приказ от «28» августа 2023 №77  
Переверзева Н.Н.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Спортивный мир»**  
**на 2023-2024 учебный год**

**Уровень общего образования, класс** – начальное общее образование, 4 класс  
**Количество часов** - 1 час в неделю всего 33 часа

**Учитель:** Брагинец Алла Анатольевна  
Категория: первая квалификационная

## **I. Содержание учебного занятия.**

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурная пауза (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Подвижные игры.** Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения обще развивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

## **II. Планируемые результаты освоение курса**

**Ожидаемые результаты** освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, мета предметными и предметными результатами:

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Мета предметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Универсальными компетенциями учащихся 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 курса 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.

**Мета предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу 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 курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

Тематическое планирование 4 класс

Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности учащихся	Дата
Осанка. Основные положения головы, рук, туловища, ног.			
1.Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как» Ходьба (на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны.) Подвижная игра: «Три витка вокруг Земли».	1	Разучить комплекс упражнений. Разучить игру.	01.09.
2.Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как» Ходьба (на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны.) Подвижная игра: «Три витка вокруг Земли».	1	Закрепить комплекс упражнений. Разучить и закрепить игру.	08.09.
3.Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как» Ходьба (на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, в полуприседе, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы.) Подвижная игра: «Три витка вокруг Земли».	1	Закрепить комплекс упражнений. Закрепить игру.	15.09.
4.Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как» Ходьба (на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, в полуприседе, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы.) Подвижная игра: «Три витка	1	Разучить комплекс упражнений. Закрепить игру.	22.09.

вокруг Земли». «Лётчики».			
5.Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как» Ходьба (на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, в полуприседе, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро («шаги журавлика»)), переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка» ) Игровые упр.: «Ходим как великан» Подвижная игра: «Три витка вокруг Земли». «Лётчики».	1	Закрепить комплекс упражнений. Разучить и закрепить игру.	29.09.
6. Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как» Ходьба (на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, в полуприседе, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро («шаги журавлика»)), переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка» ) Игровые упр.: «Ходим как великан» Подвижная игра: «Три витка вокруг Земли». «Лётчики».	1	Закрепить комплекс упражнений. Разучить и закрепить игру.	06.10.
7. Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как» Ходьба (на носках,	1	Разучить упражнения. Разучить и закрепить игру.	13.10

<p>сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, в полуприседе, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро («шаги журавлика»), переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка» )</p> <p>Игровые упр.: «Ходим как великан», «Ходьба гуськом».</p> <p>Подвижная игра: «Три витка вокруг Земли». «Лётчики».</p>			
<p>8. Комплекс упражнений с цветами «На лугу»</p> <p>Игровые упражнения: «Придумай сам».</p> <p>Подвижная игра для развития быстроты движений ногами и развития двигательной реакции «Умей догнать»</p>	1	Закрепить упражнения. Разучить и закрепить игру.	20.10.
<p>9. Комплекс упражнений с цветами «На лугу»</p> <p>Игровые упражнения: «Придумай сам».</p> <p>Подвижная игра для развития быстроты движений ногами и развития двигательной реакции «Умей догнать»</p>	1	Закрепить упражнения. Разучить и закрепить игру.	10.11.
<p>10. Комплекс упражнений с цветами «На лугу»</p> <p>Игровые упражнения: «Придумай сам».</p> <p>Подвижная игра для развития быстроты движений ногами и развития двигательной реакции «Умей догнать»</p>	1	Закрепить упражнения. Разучить и закрепить игру.	17.11.
<p>11. Комплекс</p>	1	Закрепить упражнения.	24.11.

упражнений с цветами «На лугу» Игровые упражнения: «Придумай сам», «Запрещённое движение». Подвижные игры для развития быстроты движений ногами и развития двигательной реакции «Умей догнать», «Конники»		Разучить и закрепить игру	
12. Комплекс упражнений с цветами «На лугу» Игровые упражнения: «Придумай сам», «Запрещённое движение». Подвижные игры для развития быстроты движений ногами и развития двигательной реакции «Умей догнать», «Конники»	1	Разучить и закрепить виды ходьбы. Закрепить игру.	01.12.
13. Комплекс общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении «Тик-так». Игра «Это я!», «Правильно-неправильно».	1	Разучить и закрепить виды ходьбы. Разучить игру.	08.12.
14. Комплекс общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении «Тик-так». Игра «Это я!», «Правильно-неправильно».	1	Разучить и закрепить виды ходьбы Закрепить игру	15.12.
15. Комплекс общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении «Тик-так». Игра «Комплименты». «Конфликт».	1	Разучить и закрепить виды ходьбы Разучить игру.	22.12.

16. Комплекс общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении «Тик-так». Игра «Комплименты». «Конфликт».	1	Разучить и закрепить виды ходьбы Закрепить игру.	29.12.
17. Комплекс общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении «Тик-так». Игра: «Добрые слова».	1	Закрепить виды ходьбы. Разучить игру.	12.01.
18. Чтобы не было беды, мы привыкнем соблюдать особые правила поведения при занятиях физическими упражнениями.	1		19.01.
19. Строевые упражнения. Расчёт на «Первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами. Игровые упражнения: «Слушай сигнал!».	1	Разучить и закрепить строевые и игровые упражнения.	26.01.
20. Строевые упражнения. Расчёт на «Первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами. Игровые упражнения: «Слушай сигнал!».	1	Разучить и закрепить строевые и игровые упражнения.	02.02.
21. Строевые упражнения. Расчёт на «Первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну. Игровые упражнения: «Музыкальные змейки».	1	Разучить и закрепить строевые и игровые упражнения.	09.02.
22. Строевые упражнения. Расчёт на «Первый-	1	Закрепить основные стойки и игровые упражнения.	16.02.

<p>второй», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну. Игровые упражнения: «Музыкальные змейки». Подвижная игра для развития общей выносливости: «Салки».</p>			
<p>23. Строевые упражнения. Расчёт на «Первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну. Игровые упражнения: «Музыкальные змейки». Подвижная игра для развития общей выносливости: «Салки», «Салки с лентой».</p>	1	Закрепить и разучить строевые упражнения.	28.02.
<p>24. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному с выполнением команд «В обход шагом марш!». Игровые упражнения: «Быстро в круг!». Подвижная игра для развития общей выносливости: «Карусель».</p>	1	Закрепить и разучить строевые упражнения.	06.03.
<p>25. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному с выполнением команд «В обход шагом марш!», «Противоходом налево (направо)-</p>	1	Разучивание поворотов и игровых упражнений.	15.03.

<p>марш!», «По диагонали – марш!» Игровые упражнения: «Быстро в круг!». Подвижная игра для развития общей выносливости: «Карусель», «Мяч водящему».</p>			
<p>26. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному с выполнением команд «В обход шагом марш!», «Противоходом налево (направо)-марш!», «По диагонали – марш!» Игровые упражнения: «Быстро в круг!». Подвижная игра для развития общей выносливости: «Карусель», «Мяч водящему».</p>	1	Закрепление поворотов и игровых упражнений.	22.03.
<p>27. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному с выполнением команд «В обход шагом марш!», «Противоходом налево (направо)-марш!», «По диагонали – марш!» Игровые упражнения: «Ищи своего командира», Подвижная игра для развития общей выносливости: «Паровоз», «Быстро по местам».</p>	1	Закрепление поворотов и игровых упражнений.	05.04.
<p><b>Бег</b></p> <p>28. Бег (высокого старта, на месте.) Подвижные игры: «Наступление»,</p>	1	Изучение бега.	12.04.

«Ястребы и утки».			
29. Бег (по кольцам, по линии). Подвижные игры: «Наступление», «Ястребы и утки».	1	Изучение бега. Закрепление изученного материала.	19.04.
30.. Бег (по кольцам, по линии.) Подвижные игры: «Наступление», «Ястребы и утки». «Кто лишний»	1	Изучение бега. Закрепление изученного материала.	26.04.
31. Бег (по линии, «змейкой») Подвижные игры: «Наступление», «Ястребы и утки», «Кто лишний».	1	Изучение бега.  Закрепление изученного материала.	08.05.
32. Бег (по линии, «змейкой») Подвижные игры: «Наступление», «Ястребы и утки», «Кто лишний».	1	Закрепление изученного материала.	17.05.
33. Бег (челночный, на заданное расстояние и время.) Подвижные игры: «Занимай свои места», «Дай руку»,	1	Закрепление изученного материала.	24.05.
Итого: 33 часа			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ Талловеровская СОШ

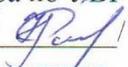
от «28 » августа 2023г. №1

Никонова Н.Р. / 

подпись руководителя МС

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Никонова Н.Р. / 

подпись

«28» августа 2023 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597653

Владелец Переверзева Наталья Николаевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024