Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кулаковская средняя общеобразовательная школа Тюменского муниципального района

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей начальных классов, физической культуры, музыки, технологии и ОБЖ _____ Пропп Т.Б. Протокол № 1 От «31» августа 2021 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Плесовских Т.Я. От «31» августа 2021 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор _____ Сивухо А.М. От «31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружок	Расти здоровым
Учебный год	2021-2022
Класс	4 классы
Количество часов в год	34
Количество часов в неделю	1

Учитель: классный руководитель

Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009г., утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательногостандарта начального общего образования» (в редакции от 22.09.2011 № 2357) с изменениями от 22.09.2011 № 2357, от 26.11.2010 г. № 1241, от 31.12.2015 г. №1576;
3. Комплексной программы физического воспитания учащихся. 3-4 классы. (Часть 3. Внеклассная работа) Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич, М. « Просвещение», 2011 г.
4. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Кулаковской СОШ разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г.);
5. Приказа Минпросвещения России Федерации от 20.06.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
6. Учебный план.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности младшего школьника, развитию его разнообразных двигательных способностей и совершенствованию умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка..

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

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Целями и задачами данной рабочей программы являются:

1. Физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.
2. Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей обучающегося в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.
3. Развитие эстетических и нравственных качеств личности обучающегося, удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи, расширение возможности духовного самосовершенствования.
4. Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.
5. Формирование познавательных интересов, творческих способностей, общеучебных и специальных умений и навыков при опоре на зону физического развития учащегося, посредством занятий атлетическими упражнениями с общеразвивающей и специализированной направленностью.

Реализация этих целей и задач обеспечивается осознанием физической культуры как средства развития и совершенствования личности;

взаимосвязью процессов физического, психического и нравственного развития детей и подростков;
ориентацией на «природосообразную» систему обучения, обеспечивающую формирование индивидуальности человека;
формированием умения применять полученные знания и навыки в практической деятельности.
Данная рабочая программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и ориентирована на развитие личностных (физических, морально-волевых и нравственных) качеств обучающегося.

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма ребенка.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Удовлетворение потребности (интереса) каждого занимающегося, поддержание хорошей физической формы занимающихся, узнавание нового из истории игр с мячом, самореализация детей на уровне системы дополнительного образования.

В спортивных играх: уметь играть в спортивные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных спортивных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка, типа «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол,баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы спортивные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Формы подведения итогов:

1. Соревнования.
2. Участие во внутришкольных, районных спортивных мероприятиях.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Подвижные игры (8ч.)

Техника безопасности на спортивной площадке, стадионе. Игры «Кузнечик», «Посадка овощей». «Гуси-лебеди». Встречная эстафета. «Змейка», «Хитрые пятнашки», «Белые медведи», «Бой за ленту», «Летающее кольцо», «Мяч в колонне». »Мяч соседу», «Удочка», «Шишки, желуди, орехи», «Олимпийская эстафета».

Гимнастика (8 ч.)

Акробатические упражнения без предметов. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Акробатические упражнения без предметов. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках. Акробатические упражнения без предметов на гимнастической скамейке. Кувырки вперед. Перекаты в группировке. Мост из положения лежа на спине.

Баскетбол (9 ч.)

Правила игры в мини-баскетбол. Стойки. Перемещение. Остановки. Повороты. Ловля мяча. Передача мяча в парах, тройках. Ведение баскетбольного мяча, броски в корзину. Финты в баскетболе. Тактические действия в нападении и защите.

Легкая атлетика (9 ч.) Оздоровительная ходьба и бег. Передвижение на велосипеде. Передвижение на велосипеде по пересеченной местности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	Тема занятия	Вид деятельности		Количество часов
		Теория	Практика	
1. Подвижные игры. 8 ч.	Техника безопасности на спортивной площадке, стадионе.	40 мин.	=	1
	Игры «Кузнечик», «Посадка овощей». «Гуси-лебеди».	10 мин.	30 мин.	1
	Встречная эстафета. «Змейка», «Хитрые пятнашки».	10 мин.	30 мин.	1
	«Белые медведи», «Бой за ленту».	10 мин.	30 мин.	1
	«Мяч в колонне». »Мяч соседу», «Удочка».	10 мин.	30 мин.	1
	«Шишки, желуди, орехи», «Летающее кольцо».	15 мин	65 мин.	2
	«Олимпийская эстафета».	10 мин.	30 мин.	1
2. Гимнастика 8 ч.	Акробатические упражнения без предметов. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	10 мин.	30 мин.	1
	Акробатические упражнения без предметов. Кувырки вперед и назад.	10 мин.	30 мин.	1
	Акробатические упражнения без предметов. Длинный кувырок вперед.	10 мин.	30 мин.	1
	Акробатические упражнения без предметов. Стойка на лопатках.	10 мин.	30 мин.	1
	Акробатические упражнения без предметов на гимнастической скамейке.	10 мин.	30 мин.	1
	Акробатические упражнения без предметов. Кувырки вперед	10 мин.	30 мин.	1
	Акробатические упражнения без предметов. Перекаты в группировке.	10 мин.	30 мин.	1
	Акробатические упражнения без предметов. Мост из положения лежа на спине.	10 мин.	30 мин.	1
3. баскетбол. 9 ч.	Правила игры в мини-баскетбол.	40 мин.	-	1
	Стойки. Перемещение. Остановки.	10 мин.	30 мин.	1
	Повороты. Ловля мяча.	10 мин.	30 мин.	1
	Передача мяча в парах, тройках.	10 мин.	30 мин.	1
	Ведение баскетбольного мяча, броски в корзину.	20 мин.	60 мин.	1
	Финты в баскетболе.	10 мин.	30 мин.	1
	Тактические действия в нападении и защите.	10 мин.	30 мин.	1
	Командная игра.	-	40 мин.	1
	Групповые и командные действия в игре.	10 мин.	30 мин.	1
4. Легкая атлетика. 9 ч.	Оздоровительная ходьба и бег.	5 мин.	35 мин.	1
	Оздоровительная ходьба и бег.	5 мин.	35 мин.	1
	Оздоровительная ходьба и бег.	5 мин.	35 мин.	1
	Оздоровительная ходьба и бег.	5 мин.	35 мин.	1
	Кросс 1км	5 мин.	35 мин.	1
	Кросс 2км	5 мин.	35 мин.	1

	Соревнования по прыжкам в длину с места.	5мин.	35мин.	2
	Соревнования по метанию мяча.	5 мин.	35мин.	1
ИТОГО:				**34ч.**

Приложение
Календарно-тематическое планирование

Раздел	Тема занятия	Количество часов	ууд	план	факт
Подвижные игры. 8 ч.	Техника безопасности на спортивной площадке, стадионе.	1		05.09	
	Игры «Кузнечик», «Посадка овощей». «Гуси-лебеди».	1	**Регулятивные** Движения руками при ловле мяча направлены на развитие координации Сравнить работу индивидуальную с групповой (с мячом) **Регулятивные** Движения руками при ловле мяча направлены на развитие координации Сравнить работу индивидуальную с групповой (с мячом) ***Коммуникативные УУД*:** Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности	12.09	
	Встречная эстафета. «Змейка», «Хитрые пятнашки».	1	***Регулятивные УУД*:** Формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности.	19.09	
	«Белые медведи», «Бой за ленту».	1	***Регулятивные УУД*:** Формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности.	26.09	
	«Мяч в колонне». »Мяч соседу», «Удочка».	1	***Регулятивные УУД*:** Формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности.	03.10	

	«Шишки, желуди, орехи», «Летающее кольцо».	2		10.10 17.10	
	«Олимпийская эстафета».	1		24.10	
Гимнастика 8 ч.	Акробатические упражнения без предметов. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	***Познавательные*** *УУД*: Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов.	07.11	
	Акробатические упражнения без предметов. Кувырки вперед и назад.	1	**Регулятивные** Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения на матах. Условия, необходимые для достижения поставленной цели	14.11	
	Акробатические упражнения без предметов. Длинный кувырок вперед.	1	Сравнить работу индивидуальную с групповой . Условия, необходимые для достижения поставленной цели	21.11	
	Акробатические упражнения без предметов. Стойка на лопатках.	1		28.11	
	Акробатические упражнения без предметов на гимнастической скамейке.	1		05.12	
	Акробатические упражнения без предметов. Кувырки вперед	1	***Коммуникативные УУД*:** Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности	12.12	
	Акробатические упражнения без предметов. Перекаты в группировке.	1	**Коммуникативные** Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов с одноклассниками. Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей	19.12	

	Акробатические упражнения без предметов. Мост из положения лежа на спине.	1		26.12	
баскетбол. 9 ч.	Правила игры в баскетбол.	1	*Познавательные УУД*: Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов баскетбола. Произвести перевод названия игры баскетбол с английского языка (баскет – корзина, бол – мяч) *Регулятивные УУД*: Формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности в баскетбол *Коммуникативные УУД*: Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности	16.01	
	Стойки. Перемещение. Остановки.	1	подбрасывание мяча над собой, чередуя подброс и ловлю мяча -поочерѐдное перебрасывание мяча через правое и левое плечо - повороты вокруг себя на 360 с подбрасыванием мяча -приседание, после подбрасывания мяча	23.01	
	Повороты. Ловля мяча.	1	**Личностные** Определить влияние элементов баскетбола на результат (владение мячом, передача мяча, ловля мяча, бросок в корзину)	30.01	
	Передача мяча в парах, тройках.	1	**Регулятивные** Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения с мячом Движения руками при ловле мяча направлены на развитие координации Сравнить работу индивидуальную с групповой (с мячом) Условия, необходимые для достижения поставленной цели	06.02	

	Ведение баскетбольного мяча, броски в корзину.	1	**Регулятивные** Движения руками при ловле мяча направлены на развитие координации Сравнить работу индивидуальную с групповой (с мячом) **Регулятивные** Движения руками при ловле мяча направлены на развитие координации Сравнить работу индивидуальную с групповой (с мячом) ***Коммуникативные УУД*:** Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности	13.02	
	Финты в баскетболе.	1		20.02	
	Тактические действия в нападении и защите.	1		27.02	
	Командная игра.	1		06.03 13.03	
	Групповые и командные действия в игре.	1	***Коммуникативные УУД*:** Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности	20.03	
Легкая атлетика. 9 ч.	Оздоровительная ходьба и бег.	1	**Регулятивные** Сравнить работу индивидуальную с групповой. Условия, необходимые для достижения поставленной цели	27.03	
	Оздоровительная ходьба и бег.	1		03.04	
	Оздоровительная ходьба и бег.	1	***Коммуникативные УУД*:** Формировать собственное мнение и позицию, договариваться,	10.04	

			приходить к общему решению в совместной деятельности		
	Оздоровительная ходьба и бег.	1		17.04	
	Кросс 1км	1	***Коммуникативные УУД*:** Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности	24.04	
	Кросс 2км	1		08.05	
	Соревнования по прыжкам в длину с места.	2	***Коммуникативные УУД*:** Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности	15.05	
	Соревнования по метанию мяча.	1	***Коммуникативные УУД*:** Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности	22.05	
ИТОГО:		**34ч.**			

Общая характеристика программы

Современную систему воспитания можно рассматривать как систему социального становления личности. Все больше в ней отводится активным приемам и средствам воспитания, таким как игры и соревнования. Игра не имитация жизни, это очень серьезная деятельность, которая помогает ребенку самореализоваться. В игре преодолеваются трудности, дается выход энергии. Элемент соревнования пробуждает смекалку, нацеливает на творчество. Именно поэтому в основу программы кружка «Растем здоровыми» положен игровой вид деятельности.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства

красоты, гармонии, еѐ совершенства, сохранение и приумножение еѐ богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребѐнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правила- ми, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур

Занятия в рамках деятельности кружка «Расти здоровым» предполагают теоретическую и практическую части.
На теоретических занятиях даются необходимые знания по технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях, правилах проведения упражнений, игр и соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед от 5 до 40 минут в зависимости от темы занятия, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения - квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Методическое обеспечение:

Спортивная площадка и спортзал. Гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, гимнастические палки, снаряды, различные мячи, гантели, кегли, сетка.

Литература:

1. Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 класс. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. В.И. Лях. М. Просвещение,2012 г.
2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1993 г.
3. Обязательный минимум содержание учебного предмета “Физическая культура”. //Физическая культура в школе. 1998-№6 стр.2, 1999 №1 стр8.
4. Педагогика: педагогические теории, системы, техноло-гии. М. Академия, 1998.
5. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее дина-мика в процессе учебной и трудовой деятельности. М. Про-свещение. 1986 г.
6. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М. Народное образование. 1998.
7.Фарбер Д.И., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М. “Просвещение” 2003 г.
8.Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,1994 N: 1 - 3.
9.Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Девочка - подросток - девушка. М. Просвещение 1991.