Утверждено

Заместитель директора по воспитательной работе

_____ Кононова О.В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Красненская основная школа имени Героя Советского Союза Н.А.Бенеша».

Рабочая программа

Спортивного кружка «Юный богатырь»

1 – 4 класс

Спортивно - оздоровительное направление

Программу разработал:

учитель физической культуры

Кулиев Э.Я.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Юный богатырь» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1598);

Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30 августа 2013 г. N 1015 Федерального перечня учебников, рекомендованный Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2018-2019 учебный год (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года № 253) (с изменениями от 2017 года Приказы № 535, 581, 629);

СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г.Москва, зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный N 19993);

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начальногообщего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2);

Плана – сетки внеурочной деятельности 1-4 классов МБОУ Красненской ОШ 2021-2022 учебный год;

на основе:

« Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение,

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Цель программы

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видовспорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизничеловека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

-Рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

3. Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

На изучение предмета «физическая культура» отводится 2 часа в неделю с 1 по 4 классы. Для укрепления здоровья и формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни во всех классах с первого по четвёртый реализуются программы по внеурочной деятельности, направленные на развитие двигательной активности школьников в количестве 1 часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты
освоения курсавнеурочной деятельности.

В результате изучения данного курса в обучающиеся получат возможность формирования

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями вразличных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общегоязыка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов ихисправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения ивзаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей испособов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков вдвижениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её ролии значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития;
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов ихустранения;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулированиееё напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр исоревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательныхдействий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их вигровой и соревновательной деятельной гости;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различнымиспособами, в различных условиях.

4. Содержание курса внеурочной деятельности

Основы теоретических знаний (2 часа).

- Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных ивоздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

Двигательные умения и навыки (32 часа).

-Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

-Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

-Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

-Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами икомбинированными заданиями; полоса препятствий.

-Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

-Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшногопресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

-Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

-Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте;смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.
- Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

- Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, наодной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба вприседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

- Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной копоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

- Подвижные игры и игры с элементами баскетбола.

- Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры с элементами бега, прыжков,метания "Бросай - поймай", "Выстрел в небо" и др.

5. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	1-4 класс
1.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	
2.	Легкая атлетика	6
3.	Ходьба и бег	2
4.	Прыжки	2
5.	Метание малого мяча	2
6.	Подвижные и спортивные игры	12
7.	Гимнастика с основами акробатики	10
8.	Всего	34
9.		

6. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

- .С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А.Авилова, Т.В.

Калинина. (-- - Волгоград: Учитель, 2008)

- Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

- Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион»,2005.

Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;

- Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год; В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;

Материально-техническое обеспечение:

- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) Демонстрационные печатные пособия

(схемы,плакаты, таблицы)

- Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

- Средства доврачебной помощи (аптечка) Спортивные залы,

пришкольный стадион.Ресурсы интернета.

Календарно-тематическое планирование для 4 класса.

№ п/п	Содержание	Кол -во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
Легкая атлетика - 6 ч.					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритмаи темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух наместе. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность.Эстафеты с бегом и прыжками.	1			Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальнуюцель. Прыжки через скакалку.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры - 12 ч.					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге.Перекаты мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

8	Бросок мяча двумя руками от груди.Передачи мяча по кругу. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя рукамиот груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель.Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольныемячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге.Эстафета с ведением мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольныемячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.П./и.	1			Фишки, баскетбольныемячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1			Фишки, баскетбольныемячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и неведущей рукой. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения.Броски мяча в корзину.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1			Фишки, баскетбольные
					мячи, свисток.

18	Игра по упрощенным правиламбаскетбола.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 10 ч.					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическойскамейке. Прыжок в длину с места.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок вдлину с места. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитиесиловых способностей.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1			Свисток, скакалка, кубики.

24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитиегибкости. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упорприсев. П./и.	1			Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1			Гимнастические маты, козел, мостик.
Легкая атлетика 6 - ч.					
29	Сочетание различных видов ходьбы.Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритмаи темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.

31	Прыжки на одной ноге, на двух наместе. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок вдлину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность.Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.П./и.	1			Свисток, теннисный мяч,скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальнуюцель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1			Свисток, теннисный мяч,скакалка.
Итого: 34 ч.					