**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Администрация МО "Дорогобужский район" Смоленской области**

**МБОУ Дорогобужская СОШ №1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Председатель педагогического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Танавская В.В.  Протокол №1 от «31» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Танавская В.В.  Приказ №\_\_\_\_\_\_ от «31» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

Кружок «Весёлая планета»

для обучающихся 4-х классов

**Дорогобуж**

***Пояснительная записка***

Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Весёлая планета» формирует  общеразвивающие  умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры   развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и  координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

***Актуальность программы***

Рабочая программа для спортивно-оздоровительного кружка составлена на основе следующих документов:

- 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., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.

-Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

-Примерной программы начального общего образования по Физической культуре. М.: Просвещение 2016г.

-Авторской программы: Физическая культура. Сборник рабочих программ 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. Автор В.И. Лях М.: Просвещение.2016г.

-Основной образовательной программы МБОУ Дорогобужская СОШ №1.

-Положения о рабочей программе МБОУ Дорогобужская СОШ №1.

-Физическая культура. Сборник рабочих программ 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. Автор В.И. Лях М.: Просвещение.2016г.

-Физическая культура. Сборник рабочих программ 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. Автор В.И. Лях М.: Просвещение.2016г.

На внеурочную деятельность кружка «Весёлая планета» отводится 34 часа в год (34 учебные недели, по 1 часу в неделю), предусмотренной учебным планом.

***Цель:***

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 видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

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

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

***Личностные результаты***

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты***

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты***

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; овладение умениями организовывать режим дня;

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

***Содержание программы***

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры**. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Легкая атлетика | 10 |
| 2 | Подвижные и спортивные игры | 14 |
| 3 | Физическая культура и физическое совершенствование | 4 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 6 |
|  | Итого: | 34 |

***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности***

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;

- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);

-будет укреплено здоровье

-будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

-будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1 обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,

- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

***Формы организации занятий***

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

***Формы проведения занятий***

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

**Календарно-тематическое планирование для 4 а класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Содержание занятия** | **Дата**  **по**  **плану** | **Дата**  **по факту** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта» |  |  |
| 2 | Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции. |  |  |
| 3 | Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места. |  |  |
| 4 | Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м. |  |  |
| 5 | Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игра «Космонавты», «Белые медведи». |  |  |
| 6 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки». |  |  |
| 7 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. |  |  |
| 8 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» |  |  |
| 9 | Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», « Космонавты» |  |  |
| 10 | Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель». |  |  |
| 11 | Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице. |  |  |
| 12 | Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики. |  |  |
| 13 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка». |  |  |
| 14 | Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены» |  |  |
| 15 | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач» |  |  |
| 16 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу». |  |  |
| 17 | Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол». |  |  |
| 18 | Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча. |  |  |
| 19 | Обучение игре «Мини-баскетбол». |  |  |
| 20 | Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки в волейболе. Игра «Пионербол» |  |  |
| 21 | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Игра в пионербол. |  |  |
| 22 | Игра в пионербол. Контрольные игры и соревнования. |  |  |
| 23 | ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка». |  |  |
| 24 | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки». |  |  |
| 25 | Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта» |  |  |
| 26 | Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка». |  |  |
| 27 | Игра малой подвижности «Тихо- громко». Челночный бег 3х10 метров из различных исходных положений. |  |  |
| 28 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье. |  |  |
| 29 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». |  |  |
| 30 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. |  |  |
| 31 | Метание малого мяча в цель. |  |  |
| 32 | Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта» |  |  |
| 33 | Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта» |  |  |
| 34 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование для 4 б класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Содержание занятия** | **Дата**  **по**  **плану** | **Дата**  **по факту** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта» |  |  |
| 2 | Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции. |  |  |
| 3 | Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места. |  |  |
| 4 | Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м. |  |  |
| 5 | Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игра «Космонавты», «Белые медведи». |  |  |
| 6 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки». |  |  |
| 7 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. |  |  |
| 8 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» |  |  |
| 9 | Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», « Космонавты» |  |  |
| 10 | Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель». |  |  |
| 11 | Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице. |  |  |
| 12 | Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики. |  |  |
| 13 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка». |  |  |
| 14 | Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены» |  |  |
| 15 | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач» |  |  |
| 16 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу». |  |  |
| 17 | Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол». |  |  |
| 18 | Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча. |  |  |
| 19 | Обучение игре «Мини-баскетбол». |  |  |
| 20 | Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки в волейболе. Игра «Пионербол» |  |  |
| 21 | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Игра в пионербол. |  |  |
| 22 | Игра в пионербол. Контрольные игры и соревнования. |  |  |
| 23 | ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка». |  |  |
| 24 | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки». |  |  |
| 25 | Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта» |  |  |
| 26 | Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка». |  |  |
| 27 | Игра малой подвижности «Тихо- громко». Челночный бег 3х10 метров из различных исходных положений. |  |  |
| 28 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье. |  |  |
| 29 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». |  |  |
| 30 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. |  |  |
| 31 | Метание малого мяча в цель. |  |  |
| 32 | Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта» |  |  |
| 33 | Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта» |  |  |
| 34 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. |  |  |