

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Иркутской области
Муниципальное образование «Жигаловский район»

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Тимошинская основная общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО Шабалина А.В Протокол № 1 _____ от "30" августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Машукова Е.И. _____ от "30" августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Жучёва И.М. _____ Приказ № 40-од от 31 августа 2023
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗОЖ»
4 класс**

Составитель: Машуков Николай Федорович
учитель физической культуры

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ «ЗОЖ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность курса.

Программа курса внеурочной деятельности направлена на формирование ключевых компетенций в области физической культуры; духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное, физическое и интеллектуальное развитие, саморазвитие и самосовершенствование обучающихся, развитие физических качеств и укрепление здоровья; на формирование способности осознания необходимости самостоятельного и систематического занятия физической культурой и спортом, умения поставить цель и организовать ее достижение, а также креативных (творческих) качеств – гибкости ума, терпимости к противоречиям, прогностичности, критичности, коммуникативных качеств, обусловленных необходимостью взаимодействовать с другими людьми, с объектами окружающего мира. Успешность в овладении физкультурными умениями способствует гармоничному развитию личности обучающихся, повышает вероятность самостоятельно осуществляемого, грамотного принятия решения. Умения подобного рода, как показывает практика, значимы и в дальнейшем обучении, сохранении и укреплении здоровья. Физкультурная деятельность школьников связана с решением задачи по заранее поставленной цели.

Человек имеет ярко выраженную потребность в движении и самосовершенствовании. Особенно ярко эта потребность проявляется в детском возрасте, так как на этот период приходится ряд физиологических периодов благоприятных (когнитивных) для формирования физических качеств организма, что способствует сохранению и укреплению здоровья. Так же основной деятельностью ребенка в этом возрасте является игра, учитель может использовать это природное стремление к самосовершенствованию в своей образовательной деятельности.

Особенностью программы является ее комплексный характер, объединяющий разные виды деятельности. Программа носит модульный характер. Для 4-х классов соответствует четвертый модуль. Достаточно продолжительное время освоения программы обусловлено естественной скоростью течения психофизиологических процессов развития личности ребенка, необходимых для решения поставленных задач. В основу построения программы положены:

- принцип «спирального» освоения материала и разделов программы. Его использование позволяет выделять ключевые понятия, проблемы, которые при изучении одноименных разделов и тем в течение нескольких лет раскрываются более глубоко и детально с использованием тематических материалов и педагогических технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и году обучения по программе курса;

- принцип стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности, предполагающий поддержание субъект-субъектных отношений между педагогом и обучающимися, сочетание объяснительных и проблемных методов обучения; принцип воспитывающих ситуаций (ситуации, позволяющие пропагандировать здоровый образ жизни, формировать доброжелательные межличностные отношения, самостоятельность, решительность, ответственность);

- использование игровых форм организации занятий (подвижные и спортивные игры), метода параллельно изучения разделов программы.

Цель программы курса внеурочной деятельности - формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развития интереса и творческой самостоятельности в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи

А) Обучающие:

- ☐ познакомить с алгоритмом работы при занятиях физической культуры, структурой занятия, видами организации занятия и требованиями безопасности;

- ☐ знать о видах и формах организации; уметь определять цель, ставить задачи, составлять и реализовывать план занятия;

☒ знать критерии оценивания физических качеств и элементов видов спорта,
оценивать свои и чужие результаты;

☒ составлять и реализовывать комплексы упражнений;

☒ иметь представление о рисках, их возникновении и преодолении; ☐ проводить рефлексию своей деятельности.

Б) Развивающие:

☒ формирование универсальных учебных действий;

☒ расширение кругозора;

☒ обогащение словарного запаса, развитие речи и дикции школьников;

☒ развитие физических качеств;

☒ развитие умения самостоятельно применять, пополнять полученные знания;

☒ развитие мышления, способности наблюдать и делать выводы;

☒ на представленном материале формировать у обучающихся практические умения по овладению различными двигательными навыками. В)

Воспитательные:

☒ способствовать повышению личной уверенности у каждого обучающегося, его самореализации и рефлексии;

☒ развивать у обучающихся сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения различных заданий;

☒ вдохновлять детей на развитие коммуникабельности;

☒ воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ;

☒ дать возможность обучающимся проявить себя.

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Предметное содержание программы курса предполагает ее интеграцию с предметами основной образовательной программы начального общего образования, ориентированными на овладение навыками спортивно-оздоровительной деятельности.

Формы организации внеурочной деятельности.

Занятия проводятся с использованием методов наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – практические и комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры, занятия оздоровительной и тренировочной направленности, праздники, соревнования, эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса: информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Срок реализации курса.

Программа рассчитан на 1 года обучения. Объем занятий в год – 34 часа.

Режим занятий.

Продолжительность занятия составляет не более 40 минут. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу.

Взаимосвязь с программой воспитания

Воспитывающее значение раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и

воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- ☐ в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- ☐ в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- ☐ в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Ценностное наполнение внеурочных занятий

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Название темы	Вид учебного занятия, количество часов	Содержание
Раздел 1. Вводные занятия.		
1.1. Техника безопасности	Беседа на первом занятии	Основные правила и требования техники безопасности на занятиях, регламент действий в нестандартных ситуациях, правила пользования спортивными объектами гимназии.
Раздел 2. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.		
2.1. Хочу всё знать.	Беседа (в процессе занятий)	Первая помощь при травмах. Правила поведения на занятиях курса внеурочной деятельности.
2.2. Спорт вокруг нас.	Беседа (в процессе занятий)	Самостоятельные наблюдения за своей физической подготовленностью. Самостоятельные занятия.
2.3. Физкультурник.	Беседа (в процессе занятий)	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность		

3.1. Быстрее, выше, сильнее	Практические занятия (10 часов)	Бег и беговые упражнения; броски и ловля мяча; броски набивного мяча; метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели; упражнения на развитие мышц пресса; подтягивания и отжимания; круговая тренировка; преодоление препятствий; эстафетный бег; прыжки и прыжковые упражнения; подвижные игры.
3.2. Давай, поиграем	Практические занятия (7 часов)	Подвижные игры: «Салки», «Метко в цель», «Запрещенное движение», «Совушка», «Охотники и утки», «Кто быстрее схватит», «Вышибалы», «Красный – Белый», «Борьба за мяч», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «День, ночь», «Перестрелка», «Третий лишний», «Шишки, желуди, орехи», "Бегуны и прыгуны", игра пионербол, эстафеты.
3.3. Юный акробат.	Практические занятия (4 часов)	Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, «мост». Упражнения на гибкость; прыжки со скакалкой; гимнастические упражнения прикладного характера.
3.4. Лыжня зовёт.	Практические занятия (5 часов)	Передвижение на лыжах, используя техники лыжных ходов; повороты; спуски в высокой, средней и низкой стойке; подъемы «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»; торможения; игры «Подними предмет», «Кто быстрее?», «Встречная эстафета», «Чем дальше, тем лучше».
3.5. Движение вверх.	Практические занятия (6 часов)	Основные правила игры баскетбол; стойки и передвижения игрока; передачи и ловля мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, в движении, с изменением скорости и направления движения; броски в корзину с места и после движения; тактические действия игроков; учебная игра.
3.6 Марафонец.	Практические занятия (2 часов)	Бег в сочетании с ходьбой, бег с преодолением препятствий, бег с выполнением заданий, длительный бег без учета времени, подвижные игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности / неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты освоения программы курса.

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе несовпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты освоения программы.

Четвертый модуль	
<p>К окончанию обучения по четвертому модулю обучающиеся должны знать: основные этапы организации физкультурной деятельности (структура занятия);</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные термины гимнастики, разновидности гимнастики; 	<p>К окончанию обучения по четвертому модулю обучающиеся должны уметь: - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p>
<ul style="list-style-type: none"> - факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека; - характеристику физической нагрузки по показателю частоты пульса; - строевые команды; - правила техники безопасности на занятиях в группе и самостоятельных занятиях; 	<ul style="list-style-type: none"> - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - демонстрировать двигательные навыки и уровень развития физических качеств - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. <p>демонстрировать уровень физической подготовленности.</p>

Формы оценки достижения планируемых результатов освоения курса.

Формы и периодичность контроля.

А) Входной (предварительный) контроль проводится в начале учебного года для проверки начальных (остаточных) знаний и умений обучающихся.

Б) Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения.

В) Промежуточный контроль в формах бесед-опросов и тестовых заданий позволяет провести анализ результативности освоения обучающимися отдельных разделов курса внеурочной деятельности. Проводится после завершения изучения того или иного раздела программы курса.

Г) Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме: беседы, соревнования, контрольные нормативы. Он позволяет выявить уровень достижения обучающимися запланированных результатов образовательного процесса.

Критерии оценки результатов освоения программы курса внеурочной деятельности.

Работа обучающихся оценивается по трехуровневой шкале, предполагающей наличие следующих уровней освоения программного материала: высокий, средний и низкий.

А) высокий уровень:

- обучающийся демонстрирует высокую ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности;
- проявляет инициативу;
- не пропускает занятия без уважительной причины;
- демонстрирует высокий уровень знаний и компетенций;
- владеет на высоком уровне приобретаемыми в ходе изучения программы умениями и навыками;
- демонстрирует высокий (для своего возраста) уровень физической подготовки.

Б) средний уровень:

- обучающийся демонстрирует ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности;
- проявляет хороший уровень знаний и компетенций;
- инициативы не проявляет, но способен поддержать инициатора в предлагаемом поле деятельности;
- в достаточной степени владеет получаемыми в ходе изучения программы умениями и навыками;
- демонстрирует средний (для своего возраста) уровень физического развития.

В) низкий уровень:

- обучающийся демонстрирует достаточную ответственность и заинтересованность в образовательной деятельности;
- посещает занятия от случая к случаю;
- показывает удовлетворительный уровень знаний и компетенций;
- в целом слабо владеет получаемыми в ходе изучения программы умениями, и навыками.
- демонстрирует недостаточный (для своего возраста) уровень физического развития.

Уровни воспитательных результатов внеурочной деятельности

Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
Обучающийся знает и понимает спортивно-оздоровительную жизнь	Обучающийся ценит спортивно-оздоровительную жизнь	Обучающийся самостоятельно действует в спортивно-оздоровительной жизни

Приобретение обучающимися специальных знаний (о физической культуре и спорте, об основных ценностях, о здоровье и здоровом образе жизни), понимание значимости физической культуры и спорта в повседневной жизни.	Формирование позитивных отношений обучающихся к базовым ценностям физической культуры и спорта, формирование положительного отношения к ведению здорового образа жизни.	Вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом других участников образовательного процесса, родственников, друзей и знакомых. Устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, стремление самостоятельно организовать занятия по спортивно-оздоровительной деятельности.
---	---	--

Способы фиксации результатов программы:

- отметка уровня достижений обучающегося в листе педагогического наблюдения;
- записи в журнале учета о результативности участия обучающихся в мероприятиях разного вида и уровня (диплом, грамота, благодарность, другое);
- записи в журнале учета об участии в выездных мероприятиях;- фотоотчеты; - другое.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС (34 ЧАСА)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Формы контроля	Электронные образовательные ресурсы	Учёт рабочей программы воспитания
Вводное занятие					
1	Техника безопасности	На первом занятии	Беседа-опрос	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	Ответственное отношение к собственному физическому и
					психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.
Спортивно-оздоровительная деятельность					
2	Быстрее, выше, сильнее	10			Понимание значения физической культуры в жизни современного общества. Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений. Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий
2.2	Бег и беговые упражнения	На каждом занятии	Контроль техники выполнения	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	
2.3	Разновидности прыжков	2	Контроль техники выполнения	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	
2.4	Круговая тренировка	3	Контроль техники выполнения	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	
2.5	Упражнения в метании мяча	3	Контроль техники выполнения	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	
2.6	Эстафетный бег	2	Контроль соблюдения правил	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	

2.7	Подвижные игры	На каждом занятии		https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	<p>поступков. Познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования. Осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой. Ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.</p>
3	Давай, поиграем.	7			<p>Понимание значения физической культуры в жизни современного общества. Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений. Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков. Познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования. Осознание</p>
3.1	Подвижные игры	7	Контроль соблюдения правил	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	
3.2	Эстафеты		Контроль соблюдения правил	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	

					<p>ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой. Ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.</p>
4	Юный акробат	4			<p>Понимание значения физической культуры в жизни современного общества. Представление о социальных нормах и правилах</p>
4.1	Упражнения строевой подготовки	На каждом занятии	Контроль техники выполнения	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	

4.2	Акробатические упражнения и упражнения на гибкость	2	Контроль техники выполнения	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	<p>межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений. Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков. Познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования. Осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой. Ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.</p>
4.3	Упражнения прикладного характера (лазание, прыжки через скакалку)	2	Контроль техники выполнения	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	
4.4	Подвижные игры	На каждом занятии	Контроль соблюдения правил	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	
5	Лыжня зовёт.	5			
5.1	Передвижения на лыжах	На каждом занятии	Контроль техники выполнения	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	<p>Понимание значения физической культуры в жизни современного общества. Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений. Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков. Познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по фи-</p>
5.2	Подъёмы и спуски		Контроль техники выполнения	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	
5.3	Повороты и торможения		Контроль техники выполнения	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	
5.4	Подвижные игры и эстафеты		Контроль соблюдения правил	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	

					<p>зической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования. Осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой. Ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.</p>
6	Марафонец	2			Понимание значения физической культуры в жизни современного общества. Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении
6.1	Бег с заданием	На каждом занятии	Контроль техники выполнения	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений. Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков. Познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования. Осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой. Ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.
6.2	Длительный равномерный бег	1	Контроль техники выполнения	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	
6.3	Бег с преодолением препятствий	1	Контроль техники выполнения	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	
7	Движение вверх	6			Понимание значения физической культуры в жизни современного общества. Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении
7.1	Передачи и ловля мяча	На каждом занятии	Контроль техники выполнения	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	
7.2	Ведение мяча		Контроль техники выполнения	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	

7.3	Броски в кольцо		Контроль техники выполнения	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений. Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции
7.4	Стойки и передвижения		Контроль техники выполнения	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	
7.5	Игры и эстафеты с элементами баскетбола		Контроль соблюдения правил	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	
7.6	Учебная игра		Контроль соблюдения правил	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков. Познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования. Осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой. Ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.
7.7	Правила игры баскетбол	Теоретические сведения в процессе занятий	Беседа-опрос	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности					
8	Хочу всё знать	Теоретические сведения в процессе	Беседа-опрос	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	Понимание значения физической культуры в жизни современного общества. Представление о социальных нормах и правилах
9	Спорт вокруг нас			https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	

10	Физкультурник	занятий	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/	межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений. Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков. Познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования. Осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой. Ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.
	Всего	34 ч		

Приложение

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так, и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед занятием.

Д - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К - полный комплект (для каждого ученика);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Технические средства обучения		
Компьютер	Д	
Аудиозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Бревно гимнастическое напольное	П	
Перекладина гимнастическая (навесная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая	П	
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	К	
Мат гимнастический	П	
Кегли	К	
Обруч пластиковый детский	Д	
Рулетка измерительная	К	
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д	
Лыжи детские (с креплениями и палками)	П	
Щит баскетбольный тренировочный	Д	
Сетка волейбольная	Д	
Аптечка	Д	

Дидактическое и методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность/П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов - М.: Просвещение, 2011 - 80 с.	Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Д. В. Григорьев, П. В. Степанов, М. Просвещение 2011

Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование, учебное издание В. А. Горский. М. Просвещение 2011	Моделируем внеурочную деятельность обучающихся в различных условиях организация образовательного процесса: Сборник программ внеурочной деятельности/ авторы - составители Ю. Ю. Баранова, А. В. Кисляков, Ю.В Ребикова, Л.Н Чипышева; под. ред. М. И. Солодковой - Челябинск: Изд-во "Полиграф" - мастер, 2012 - 93 с.
---	--