

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Сандугач
муниципального района Яаульский район
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом школы
Протокол №2
от «20» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Рахимова К.Ю.
Приказ №148
от «31» августа 2022 г.



**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительному направлению
«Спортивная карусель»
4 класс**

1.Пояснительная записка.

Настоящая программа курса «Спортивная карусель» разработана в условиях реализации ФГОС нового поколения. В основу разработки программы положены следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. ФЗ-№ 273 « Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации;
- Действующих требований СанПиН (СанПиН2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» зарегистрированных в Минюсте РФ 3 марта 2011 года, регистрационный номер 19993).
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Приказ №373 от 06.10.2009г.);
- Приказ № 1241 от 26 ноября 2010г «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373»;
- Приказ № 2357 от 22 сентября 2011г «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ;
- Письмо Министерства образования РФ от 2.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ;
- Методические рекомендации о расширении деятельности детских и молодежных объединений в ОУ (Письмо Минобразования России от 11.02.2000 г. № 101/28-16);

Настоящая программа разработана на основе «Примерные программы внеурочной деятельности» Москва «Просвещение» 2011г.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся начальных классов. Рассчитана на 101 учебный час и предполагает равномерное распределение этих часов по классам с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Программа рассчитана на 34 часа с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание курса отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Цели: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся; удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи направлены на:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих детей начальной школы наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и

способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии.

Курс «Спортивная карусель» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Неизгладимые впечатления дает детям знакомство с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу Родину, через изучение традиций и обычаев того или иного этноса. Одним из основных средств знакомства с жизнедеятельностью народов на уроках физической культуры является народная игра. Главная задача педагога — научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение.

Таким образом, народные игры способствуют формированию гармонично развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство.

Ценностные ориентиры содержания курса «Спортивная карусель»

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

2. Планируемый результат.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Личностными результатами курса «Спортивная карусель» являются следующие умения:

–оценивать поступки людей, жизненные ситуации и источники изрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
–умение выражать свои эмоции;
–понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
Метапредметными результатами являются формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
–проговаривать последовательность действий в о время занятия;
–учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

– умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

–слушать и понимать речь других;
–договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
–учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли.

К концу 4 класса учащиеся должны:

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Ожидаемые результаты курса:

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр, просмотр видеофильмов и презентаций. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть

возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма в более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

3. Ресурсы и условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение:

Малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски CD с фонограммами, музыкальный центр.

Порядок работы с играми: - Название игры - Знакомство с содержанием игры - Объяснение правил игры - Разучивание игры - Проведение игры.

Литература.

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия»
2. Бутин И.М. Зимний спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия».
3. Г.П. Болонов «Физкультура в начальной школе» методическое пособие – Творческий центр СФЕРА Москва 2011
4. И. П. Дайлидене «Поиграем, малыш!» книга для работников дошкольных учреждений и родителей. – Москва «Просвещение» 1999
5. Журнал «Начальная школа» за 2010 год №4 Н.Н. Макаринова. Народные игры на уроках физической культуры
6. Журнал «Начальная школа» за 2011 год №9 В.В. Лаврентьев. Подвижные игры
7. Журнал «Начальная школа» за 2010 год №8 Д.А. Антуфьев, С.Л. Антуфьева. Эмоциональная зарядка на весь день

4.«Календарно -тематическое планирование»

4 класс

№ п/п	Дата		Тема занятия	Содержание	Основные виды деятельности обучающихся
	по плану	факт ич			
1			Вводное теоретическое занятие	Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми.	<u>Познакомиться</u> с техникой безопасности на занятиях; с правилом поведения на кружке.
			«Игры на свежем воздухе»		
2-4			Лапта.	Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм и др.	<u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения <u>Формировать</u> навыки игры в лапту.
			«Игры-догонялки»		
5			«Дедушка Мазай»	Простые и усложненные-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и, кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила.	<u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма
6			«Уголки»		<u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения
7			«Два Мороза»		
8			«Третий лишний»		
			«Игры народов мира»		
9			Познавательная беседа «Игры	В ходе просматривания видеороликов и	<u>Познакомить</u> детей с играми народов

			народов мира»	презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию.	мира; с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу Родину
10			Мордовская народная игра «Ворона».	Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.	
11			Эстонская народная игра «Сторож»		
12			Русская народная игра «Жмурки»		
«Игры на внимание»					
13			«Весёлые старты»	В этом разделе подобраны игры на развитие сообразительности, быстроты реакции, ориентировки. Участников игр следует побуждать к активным, решительным действиям. Совершенствовать навыки работы с мячом, внимательность.	<u>Совершенствование навыков</u> в беге с изменением направления.
14			«Караси и щуки»		<u>Развивать</u> ловкость, чувство коллективизма.
15			«Мяч среднему»		<u>Совершенствование</u> навыка ловли и передачи мяча.
16			«Мяч ловцу»		
«Игры на свежем воздухе»					
17			Викторина с элементами видеороликов. «Зимние виды спорта»	На этом занятии дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача учителя выявить на чём (санки, коньки) дети предпочитают кататься.	<u>Прививать</u> интерес детей к зимним видам спорта. Познакомить с некоторыми зимними играми
18			«Катание на санках»	Применение <u>игр</u> зимой очень разнообразно. На игровых занятиях применяются методы совершенствования техники способов передвижения на санках, и при развитии физических качеств. Вместе с тем зимние игры необходимо широко включать в	<u>Совершенствовать</u> навыки отталкивания ногой, <u>воспитывать</u> чувства равновесия и <u>улучшать</u> координацию при управлении санками.
19			«Снежные врата»		

20			«Догонялки»	различные физкультурно-массовые мероприятия в программу зимних праздников, вылазок и прогулок.	
21			«Салки шайбой»		
22			«Кто дальше?»		

«Занятия-инсценировки»

23			«Весёлые туристы»	включение в урок этого приема делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей. Разнообразные игровые действия, в ходе которых решается та или иная умственная задача, поддерживают и усиливают интерес детей к занятиям. Увлекшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс	<u>Прививать</u> интерес к туризму; воспитание чувства товарищества и взаимовыручки.
24			«В гостях у Нептуна»		<u>Приобщение</u> детей к здоровому образу жизни.
25			«Астронавты»		<u>Развитие</u> координационных способностей.
26			«Спортландия»		
27			«Морские волки»		<u>Усвоение</u> детьми навыков преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий.

«Игры на свежем воздухе»

28			«Арам шимшим»	Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей,	закрепить и расширить индивидуальный фонд основных жизненно важных двигательных умений и навыков,
----	--	--	----------------------	--	---

29			«А какой твой цвет?»	развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться.	приобретенный ранее, обучить начальным знаниям в области физической культуры;
30			«Застывшее королевство»		
31			«Малайский волейбол»		
32			«Салки с защитником»		
33-34			Итоговые занятия	Дети вспоминают все игры, с которыми они познакомились в течение года. Играют в понравившиеся игры.	<u>Совместно договариваться о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками</u>