

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Идринского района

МКОУ Никольская СОШ

СОГЛАСОВАНО

МС МКОУ Никольская СОШ

Протокол №1

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ **Глазырин Р.А.**

«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Физкультура для всех»

(3 класс – 4 класс)

с. Никольское 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС начального общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Учебного плана, календарного графика начального общего образования.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Дети научатся играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим 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, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Программа рассчитана на 1 год по 17 часов.

Содержание внеурочной деятельности

Содержание курса направлено научить детей играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим 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, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Формирование системы знаний о ЗОЖ.

- Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Техника безопасного поведения на занятиях.

- Правила проведения игр. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными подвижными играми.

Подвижные игры: «Два мороза»; «Зайцы в огороде»; «Третий лишний»; «Космонавты»; «Охотники и утки»; «Пустое место»; «Стой»; «Ловля парами»; «Боевые петухи»; «Гусеница»; «Лапта – стукалка»; «Мячом в цель»; «Перестрелка»; «День и ночь»; «Невод»; «Второй лишний»; «Салки»; «Колесо»; «Колдуны»; «Воздух, вода, земля»; «Вороны и

воробы»; «Восток и запад»; «Ловля цепочкой»; «Жмурки»; «Пятнашки»; «Волки и овцы»; «Блуждающий мяч»; «Гуси- лебеди», П.и. с мячом, встречные эстафеты.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

- знать о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Тематическое планирование.

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Физкультура для всех» составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых ориентиров воспитания обучающихся НОО:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

№	Тема	Кол-во часов	ЦОР
2 класс			
1	ФУТБОЛ	9 ч	http://school-collection.edu.ru
2	РУССКАЯ ЛАПТА	8 ч	http://school-collection.edu.ru
3 класс			
1	-Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: -режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия	2 ч.	https://rcmp17.ru/

	физической культурой и спортом.		
2	РУССКАЯ ЛАПТА	3ч.	http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.solnet.ee/
3	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	12 ч.	multiurok.ru pedsovet.su
ИТОГО		17ч	

4 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЦОР
1	-Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: -режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	2 ч.	https://rcmp17.ru/
2	РУССКАЯ ЛАПТА	3ч.	http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.solnet.ee/
3	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	12 ч.	multiurok.ru pedsovet.su
ИТОГО		17ч	

Поурочное планирование

2 класс

№	Тема учебного курса	Количество часов	Дата проведения	ЦОР
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1		http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.solnet.ee/
2-3.	Техника передвижения. Удары по мячу.	2		http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.solnet.ee/
4.	Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	1		http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.solnet.ee/
5.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1		http://school-collection.edu.ru

6-7.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2		http://school-collection.edu.ru http://www.solnet.ee/
8-9.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2		http://school-collection.edu.ru
10.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1		http://school-collection.edu.ru
11.	Основы техники игры. Стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание.	1		http://school-collection.edu.ru
12.	Ловля мяча и передача в парах.	1		http://school-collection.edu.ru
13-14	Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.	2		http://school-collection.edu.ru
15-17.	Передача, удары битой сверху, метание в цель.	3		http://school-collection.edu.ru

3 класс				
№	Тема	Кол-во часов	Дата	ЦОР
1.	Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью	1		problema-optimizacii-zozh.pdf
2.	режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом	1		https://rcmp17.ru/
3.	Техника безопасности. История возникновения игры «Лапта». Правила игры. «Лапта – стукалка»;	1		http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.solnet.ee/
4.	Основы техники игры. Стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание.	1		http://eor-np.ru/ http://www.solnet.ee/
5.	Передача, удары битой сверху, метание в цель.	1		http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.solnet.ee/
6.	Два мороза»; «Зайцы в огороде»; «Стой»;	1		multiurok.ru
7.	«Третий лишний»; «Космонавты»;	1		pedsovet.su

8.	«Охотники и утки»; «Пустое место»; «Гусеница»;	1		pedsovet.su
9.	«Ловля парами»; «Боевые петухи»; «Мячом в цель»;	1		https://goo.su/WzyBQ
10.	«Перестрелка»; «День и ночь»;	1		pedsovet.su
11.	«Невод»; «Второй лишний»;	1		https://goo.su/WzyBQ
12.	«Салки»; «Колесо»;	1		https://goo.su/WzyBQ
13.	«Колдуны»; «Воздух, вода, земля»; встречные эстафеты	1		http://www.solnet.ee/
14.	«Вороны и воробьи»; «Восток и запад»;	1		pedsovet.su
15.	«Ловля цепочкой»; «Жмурки»	1		multiurok.ru
16.	«Пятнашки»; «Волки и овцы»	1		pedsovet.su
17.	«Блуждающий мяч»; «Гуси-лебеди» Встречные эстафеты	1		multiurok.ru

4 класс				
№	Тема	Кол-во часов	Дата	ЦОР
1.	Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью	1		problema-optimizacii-zozh.pdf
2.	режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом	1		https://rcmp17.ru/
3.	Техника безопасности. История возникновения игры «Лапта». Правила игры. «Лапта – стукалка»;	1		http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.solnet.ee/
4.	Основы техники игры. Стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание.	1		http://eor-np.ru/ http://www.solnet.ee/
5.	Передача, удары битой сверху, метание в цель.	1		http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.solnet.ee/
6.	Два мороза»; «Зайцы в огороде»; «Стой»;	1		multiurok.ru
7.	«Третий лишний»;	1		pedsovet.su

	«Космонавты»;			
8.	«Охотники и утки»; «Пустое место»; «Гусеница»;	1		pedsovet.su
9.	«Ловля парами»; «Боевые петухи»; «Мячом в цель»;	1		https://goo.su/WzyBQ
10.	«Перестрелка»; «День и ночь»;	1		pedsovet.su
11.	«Невод»; «Второй лишний»;	1		https://goo.su/WzyBQ
12.	«Салки»; «Колесо»;	1		https://goo.su/WzyBQ
13.	«Колдуны»; «Воздух, вода, земля»; встречные эстафеты	1		http://www.solnet.ee/
14.	«Вороны и воробьи»; «Восток и запад»;	1		pedsovet.su
15.	«Ловля цепочкой»; «Жмурки»	1		multiurok.ru
16.	«Пятнашки»; «Волки и овцы»	1		pedsovet.su
17.	«Блуждающий мяч»; «Гуси-лебеди» Встречные эстафеты	1		multiurok.ru

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

<http://eor-np.ru/>
<http://school-collection.edu.ru>
<http://www.solnet.ee/>