

Приложение к ООП НОО МБОУ «Гимназия №73»,
утвержденной приказом № ____ от _____

Программа рекомендована
к работе педагогическим
советом МБОУ «Гимназия №73»
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

Программа обсуждена на
методическом объединении
классных руководителей
Протокол № 1
от «27» августа 2020 г.

Рабочая программа курса
«Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности
для 4 класса
на 2020-2021 учебный год

Составители:
учителя физической культуры
Адамова Н.А.

Новокузнецк, 2020

Оглавление

1. Пояснительная записка.	3
2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности.	4
3. Содержание курса «Президентские спортивные игры» с указанием форм организации занятий, основных видов деятельности.	5
4. Тематическое планирование	10
5. Календарно-тематическое планирование (приложение).	12

Пояснительная записка.

В соответствии с п. 19.5 ФГОС НОО рабочая программа курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности уровня НОО разработана на основе планируемых результатов ООП НОО МБОУ «Гимназия №73», с учетом программ, входящих в её структуру. Актуальность создания рабочей программы курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности - целенаправленное повышение уровня нравственности обучающихся.

Цель программы – воспитание высоконравственных граждан общества:

В направлении личностного развития:

- 1) воспитать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- 2) сформировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- 3) сформировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики;
- 4) сформировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- 5) освоить социальные нормы, правила поведения, роль и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 6) развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) сформировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

В метапредметном направлении:

- 1) самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности её решения;
- 5) овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

Для реализации этой цели представляются актуальными задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование во внеурочной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных

действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры;
- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.
- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Программа курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности относится к спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Программа курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности реализуется через форму организации клуб, рассчитана на 1 час в неделю и за учебный год в 4 классе составляет 34 часа. Внеурочная деятельность реализуется очно и с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса «Президентские спортивные игры» являются следующие умения и качества:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами изучения курса «Президентские спортивные игры» является формирование универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Познавательные УУД:

- узнавать об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- овладевать знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Коммуникативные УУД:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

3. Содержание курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности, с указанием форм организации занятий, основных видов деятельности.

4 класс

Основы знаний о физической культуре (в течение года)

Знакомство с программой занятий. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травм во время занятий ф\упр. организация мест занятий Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Закаливание. Знания положения об участии во Всероссийских соревнованиях школьников «Президентские спортивные игры».

Соревновательная деятельность (6 ч) (в течение года)

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутригимназическом, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

Физическое совершенствование (28 ч.)

Легкая атлетика.

Знакомство с программой ПСИ. Т/б. Высокий, низкий старт, бег с ускорением от 30 до 40 м, 60м. Прыжки в высоту с разбега. Метание на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Бег

600м. Подготовка к выполнению норм ГТО. Метание на дальность с места. Бег 800м. Техника стартового ускорения финиширования. Упражнения прикладного характера. Умеренный равномерный бег 1км. Соревнования «Легкоатлетическое многоборье».

Плавание.

Специальные плавательные упражнения (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине). Правила предупреждения травматизма во время занятий. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Проплавание одним из способов 25 м. Движения ног и рук при плавании способами брасс. Проплавание одним из способов 50. Подготовка к выполнению норм ГТО. Повороты и старты. Проплавание одним из способов 75м. Соревнования «Смешанная эстафета»

Шашки.

Основы шашечной теории. Техника и тактика шашечной игры. Важнейшие данные об игре в окончаниях. Шашечная композиция. Шашечный дебют. Значение дебюта в русских шашках. Учебные позиции. Тактика и стратегия. Значение центральных полей доски. Связывание шашек. Элементарные ловушки в начале партии. Шашечный турнир.

Спортивные игры:

Стритбол

Специальные передвижения в стойке, остановка в шаге и прыжком, по сигналу; ведение на месте. Ведение по прямой, ловля и передача мяча от груди двумя и одной от плеча на месте. Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, по прямой, с изменением направления, скорости. Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Броски двумя после передачи. Стритбол. Соревнования по стритболу.

Настольный теннис.

Перемещения. Хват ракетки. Упражнения для развития координаций движений. Отработка движений около теннисного стола, одновременная работа рук и ног. Упражнения на концентрацию внимания. Гигиенические требования. Упражнения для правильного подбрасывания мяча в вверх. Поддачи. Тактика одиночной игры. Игра через сетку. Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укреплении мира и дружбы между народами. Тактика, приём подач. Соревнования «Юная ракетка»

Лапта.

Стойки, перемещения игрока. Ловля, передачи мяча одной, двумя. Передачи в парах. Индивидуальная работа с мячом. Метание мяча в парах. Набивание мяча битой. Удары лаптой по мячу. Метание по движущейся мишени. Тактика игры в защите, нападении. Соревнования по п/и лапта

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. (в течение года)

Цель рабочей программы курса «Президентские спортивные игры» достигается следующими видами деятельности:

- Игровая деятельность
- Познавательная деятельность
- Досугово – развлекательная деятельность
- Спортивно-оздоровительная деятельность

Наиболее приемлемыми для обучающихся являются следующие **формы занятий:**

Спортивно-оздоровительные:

- Посещение спортивных секций
- Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований.
- Проведение бесед по охране здоровья.
- Участие в спортивных соревнованиях.

4. Тематическое планирование.

№	Разделы программы	Кол-во часов рабочей программы
1	Знания по физической культуре	В процессе занятий в течение года
2	Физическое совершенствование	28
	Легкая атлетика	5
	Плавание	4
	Шашки	5
	Спортивные игры	
	-мини-баскетбол	5
	- настольный теннис	5
	Лапта	4
3	Соревновательная деятельность в течение года	6
4	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	В процессе занятий в течение года
	Всего	34

