**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌‌‌‌** Министерство образования Оренбургской области

Управление образования Кувандыкский городской округ Оренбургской

области

МБОУ "Приуральская СОШ"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| G:\2023-2024 УЧ.Г ПРОГРАММЫ\CCI18102023_00000.jpg |  |  |  |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Час здоровья»

для обучающихся 4 класса

(уровень базовый)

Составитель: Ажмурзин Е.А.

учитель физической культуры

​Новоуральск‌ ‌​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа создана на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 4 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

**Цель программы:**создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр с элементами спортивных игр, через включение их в совместную деятельность.

**Задачи программы**:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;

- повышение мотивации учащихся для занятий спортом;

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- формирование жизненно важных двигательных навыков и развитие физических возможностей детей;

- воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности;

- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Общая характеристика курса**

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В основе физического воспитания школьников лежит формирование гармонично развитой личности. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

**Описание места в учебном плане:**

Программа составлена с учетом требований федерального компонента государственного образовательного стандарта и представлена, как вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 4 классов.

Программа рассчитана на 34 учебных часа и предполагает 1 час в неделю, с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. **Основы знаний:**
   1. Что такое ловкость и как её развивать? Что такое сила и как её развивать? Координационные способности и как их развить? Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Термины в баскетболе. История баскетбола. Правила баскетбола. Что запрещено при передвижении баскетболиста?
   2. Правила техники безопасного поведения и техники безопасности на занятиях по баскетболу.
2. **Подвижные игры**:
   1. Игры: Различные варианты салок, «Воробьи и вороны», «Снайперы», «День и ночь», «Перестрелка», «Эстафеты».

3**.Подвижные игры с элементами баскетбола. Базовые элементы техники:**

Игры с передачей, ловлей мяча: - «Играй, играй мяч не теряй», «10 передач», «Обгони мяч», «Мяч по кругу», Игры для обучения ведению мяча и броску: - «Ловец с мячом», «Пять бросков», «Мяч капитану», «Хвостики». Стойки баскетболиста, остановки, ведение мяча, передачи мяча, учебная игра по упрощенным правилам.

4.**На развитие общефизической подготовки, физических качеств, укрепления здоровья:**

Бег в различных вариантах, челночный бег, прыжки, многоскоки, упражнения с набивными мячами, упражнения на пресс, гибкость, упражнения на развитие силы, координации. ОРУ.

**Должны знать и уметь:** История возникновения баскетбола. Термины баскетбола. Правила техники безопасного поведения и техники безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча. Различные передачи мяча. Броски мяча в корзину. Играть в игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.

**Формы проведения занятий**

Для реализации программы внеурочной деятельности предусмотрены следующие формы:

* Соревнования
* Показательные выступления
* Викторины
* Подвижные игры

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Личностные результаты***отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». Они включают в себя сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умению использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

***Метапредметные результаты***отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

***Предметные результаты***отражаются в понимании роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуг

а.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Деятельности учителя с учетом рабочей программы воспитания:**

* вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания;
* формирование в объединении детско-взрослых общностей,которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
* создание в объединении традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
* оказание поддержки вобъединении школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
* поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления;
* осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
* ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
* уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол- во часов** | **Содержание темы** | **Виды деятельности** | **ЦОР/ЭОР** | **Формы проведения занятия** |
| 1 | **Основы знаний** | 2 | Что такое ловкость и как её развивать? Что такое сила и как её развивать? Координационные способности и как их развить? Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Термины в баскетболе. История баскетбола. Правила баскетбола. Что запрещено при передвижении баскетболиста? | Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;  выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол | http://school-collection.edu.ruhttp://nachalka.info | Беседа  Соревнования  Показательные выступления  Подвижные игры |
| 2 | **Подвижные игры** | 6 | Игры: Различные варианты салок, «Воробьи и вороны», «Снайперы», «День и ночь», «Перестрелка», «Эстафеты». | Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;;самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры; | http://school-collection.edu.ruhttp://nachalka.info | Беседа  Соревнования  Подвижные игры |
| 3 | **Подвижные игры с элементами баскетбола. Базовые элементы техники** | 20 | Игры с передачей, ловлей мяча: - «Играй, играй мяч не теряй», «10 передач», «Обгони мяч», «Мяч по кругу», Игры для обучения ведению мяча и броску: - «Ловец с мячом», «Пять бросков», «Мяч капитану», «Хвостики». Стойки баскетболиста, остановки, ведение мяча, передачи мяча, учебная игра по упрощенным правилам | Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;;самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры; | http://school-collection.edu.ruhttp://nachalka.info | Беседа  Соревнования  Подвижные игры |
| 4 | **На развитие общефизической подготовки, физических качеств, укрепления здоровья** | 6 | Бег в различных вариантах, челночный бег, прыжки, многоскоки, упражнения с набивными мячами, упражнения на пресс, гибкость, упражнения на развитие силы, координации. ОРУ | Выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высот наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; финиширование в беге на дистанцию 30 м;скоростной бег по соревновательной дистанции | http://school-collection.edu.ruhttp://nachalka.info | Беседа  Соревнования  Подвижные игры |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Название раздела,**  **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | | История возникновения баскетбола. Правила ТБ поведения и ТБ на занятиях по баскетболу. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Остановка игрока. Подвижные игры: «День и ночь», «Воробьи и вороны», «Салки с приседом». | 1 | 05.09.23 |  |
| 2 | | Остановки. Игра «Салочки с приседом», эстафеты с остановкой, челночным бегом, бегом зигзагом. | 1 | 12.09 |  |
| 3 | | Что такое ловкость и как её развивать? Техника безопасности при ловле мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 19.09 |  |
| 4 | | Техника безопасности. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «10 передач». | 1 | 26.09 |  |
| 5 | | Термины в баскетболе. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игры «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу». | 1 | 03.10 |  |
| 6 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». | 1 | 10.10 |  |
| 7 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1 | 17.10 |  |
| 8 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой в движении. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». | 1 | 24.10 |  |
| 9 | | Правила баскетбола. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». | 1 | 07.11 |  |
| 10 | | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом», «Хвостики». | 1 | 14.11 |  |
| 11 | | Что запрещено при передвижении баскетболиста? Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Эстафеты. Игра «Играй, играй мяч не теряй». | 1 | 21.11 |  |
| 12 | | Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. | 1 | 28.11 |  |
| 13 | | Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | 1 | 05.12 |  |
| 14 | | Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Пять бросков». | 1 | 12.12 |  |
| 15 | | Что такое сила и как её развивать? Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 19.12 |  |
| 16 | | Координационные способности и как их развить? Ведение мяча, два шага, передача партнеру. Мини-баскетбол. | 1 | 26.12 |  |
| 17 | | Ведение мяча, два шага, передача в колонах. Мини-баскетбол. | 1 | 09.01 |  |
| 18 | | Ведение мяча, два шага, бросок. Мини-баскетбол. | 1 | 16.01 |  |
| 19 | | Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Ведение мяча, два шага, бросок по корзине. Мини-баскетбол. | 1 | 23.01 |  |
| 20 | | Ведение мяча, два шага, бросок по корзине. Мини-баскетбол. Игра «Пять бросков». | 1 | 30.01 |  |
| 21 | | Бросок в корзину из разных точек. Игра «Хвостики». Мини-баскетбол. | 1 | 06.02 |  |
| 22 | | Бросок в корзину из разных точек. Мини-баскетбол. | 1 | 13.02 |  |
| 23 | | Бросок в корзину из разных точек. Мини-баскетбол. Игра «Победитель» | 1 | 20.02 |  |
| 24 | | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол | 1 | 27.02 |  |
| 25 | | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. | 1 | 05.03 |  |
| 26 | | Ведение мяча с обводкой конусов правой и левой рукой. Встречные эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 12.03 |  |
| 27 | | Ведение мяча с обводкой конусов правой и левой рукой. Встречные эстафеты. Игра «Хвостики».Игра в мини-баскетбол. | 1 | 19.03 |  |
| 28 | | Ведение мяча с обводкой конусов правой и левой рукой. Встречные эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 07.04 |  |
| 29 | | Эстафеты с элементами ведения, передач мяча, бросков в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | 09.04 |  |
| 30 | | Эстафеты с элементами ведения, передач мяча, бросков в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | 16.04 |  |
| 31 | | Эстафеты с элементами ведения, передач мяча, бросков в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | 23.04 |  |
| 32 | | Эстафеты с элементами ведения, передач мяча, бросков в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | 07.05 |  |
| 33 | | Эстафеты с элементами ведения, передач мяча, бросков в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | 14.05 |  |
| 34 | | Эстафеты с элементами ведения, передач мяча, бросков в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | 21.05 |  |
|  | **Общее количество часов** | | **34** |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich

https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА**

https://resh.edu.ru/subject/9/1/

«Открытый урок. Первое сентября»

https://urok.1sept.ru/sport

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/

База разработок для учителей начальных классов

http://pedsovet.su

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные