

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5 г. Благовещенска

Рассмотрено на заседании

кафедры, МС

Руководитель МС

Л.З./ Закирова Л.З./

Протокол № 7

«26» июня 2018 г.

Согласовано

Заместитель директора

по ВР

Жемчужникова А.А./

«26» июня 2018 г.

Утверждаю

Директор

МОБУ СОШ №5

Благовещенска

Кузнецова Г.Н./

Приказ № 117

«3» июня 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

по физической культуре «Энергия» для 4 класса

уровень реализации программы: начальное общее образование

срок реализации программы: 1 год

разработана на основе авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Москва, «Просвещение», 2011г.

Составитель: Максимова Эльза Ринатовна

2018 г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Энергия»

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 4 класса начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности.

Личностными результатами освоения учащимися курса внеурочной деятельности «Энергия» являются следующие умения:

- ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества
- сформированность основ гражданской идентичности
- осознание своей сопричастности к стране, в которой он живет, и, как следствие воспитание чувство патриотизма
- положительное отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные универсальные учебные действия

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение сохранять заданную цель;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;
- умение контролировать свою деятельность по результату;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

1. Умение учиться и способность к организации своей деятельности (планирование, контроль, оценка):

- способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
- преодоление импульсивности, непроизвольности;
- умение контролировать процесс и результаты своей деятельности, включая осуществление предвосхищающего контроля в сотрудничестве с учителем и сверстниками;
- умение адекватно воспринимать оценки и отметки;
- умение различать объективную трудность задачи и субъективную сложность;
- умение взаимодействовать с взрослыми и со сверстниками в учебной деятельности.

2. Формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей:

- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- готовность к преодолению трудностей, формирование установки на поиск способов разрешения трудностей (стратегия совладения);
- формирование основ оптимистического восприятия мира

Коммуникативные универсальные учебные действия

- Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

- Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
- Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.
- Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.
- Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений.
- Взаимодействовать, ориентироваться на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)

Познавательные универсальные учебные действия

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Предметными результатами освоения курса внеурочной деятельности «Энергия» в 4 классе является формирование следующих умений:

Знания о физической культуре

.

Учащиеся научатся:

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Составлять индивидуальный режим дня;

- *Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;*

Общая физическая подготовка

Учащиеся научатся:

- Пробегать 30 и 60м на время;
- Выполнять челночный бег 3х10 м на время;
- Метать малый мяч (150гр) на дальность;
- Технике метания в вертикальную цель.
- Прыгать в длину с места;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- Проходить полосу препятствий;
- Пробегать дистанцию 1000 м;
- Технике эстафетного бега.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*
- *Описывать технику беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
- *Описывать технику прыжковых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;*

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Подвижные и спортивные игры

Учащиеся научатся:

- Ведению баскетбольного мяча на месте и в движении.
- Передаче и ловле двумя руками от груди в парах и тройках.
- Ведению баскетбольного мяча с изменением направления и скорости.
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски баскетбольного мяча в кольцо.
- Выполнять удар ногой по футбольному мячу с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение футбольного мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой»
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;*
- *Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;*
- *Осваивать технические действия из спортивных игр;*
- *Моделировать технические действия в игровой деятельности;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой*
- *Деятельности;*
- *Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;*
- *Развивать физические качества.*

Содержание курса внеурочной деятельности «Энергия» с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды деятельности учащихся
Знания о физической культуре	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1.Беседа «Что такое физическая культура». 2.Беседа «Режим дня». 3.Применение на уроках игровых моментов, физкультминуток.	<u>Определять</u> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <u>Выявлять</u> различие в основных способах передвижения человека. <u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <u>Характеризовать</u> показатели физического развития. <u>Составлять</u> индивидуальный режим дня. <u>Отбирать</u> и <u>составлять</u> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <u>Составлять</u> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <u>Измерять</u> показатели развития физических качеств.

Общая физическая подготовка	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.	1. Организация и проведение соревнований «Веселые старты». 2. Участие в республиканской олимпиаде на кубок им. Ю. Гагарина.	<u>Описывать</u> технику беговых упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <u>Осваивать</u> технику бега различными способами. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений. <u>Осваивать</u> технику прыжковых упражнений. <u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений и беговых упражнений. <u>Описывать</u> технику метания малого мяча. <u>Осваивать</u> технику метания малого мяча. <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча.
--	---	---	--

Подвижные и спортивные игры	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол :удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	1. Организация и проведение соревнований «Перестрелка». 2. Организация и проведение соревнований «Мяч капитану». 3. Организация и проведение соревнований «Пионербол».	<u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <u>Излагать</u> правила и условия проведения подвижных игр. <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр. <u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <u>Развивать</u> физические качества. <u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
---	--	--	---

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Энергия»

Раздел (ч.)	Класс (ч.)			
	4			
1. Знания о физической культуре.	1			
2. Общая физическая подготовка	7			
3. Подвижные и спортивные игры.	26			

Календарно-тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Энергия»

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	примечание
1 четверть (8 часов)				
Знания о физической культуре (1 час). Общая физическая подготовка (7 часов).				
1			Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Понятия физическая культура, режим дня.	
2			СБУ. Высокий старт. Бег с ускорением.	
3			Повторение техники прыжка в длину. Бег на короткие дистанции 30 м.	
4			Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м.	
5			Повторение метания малого мяча на дальность. Челночный бег 3*10 м.	
6			Совершенствование техники метания в вертикальную цель. СБУ.	
7			Тестирование -подтягивание. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры.	
8			Общая физическая подготовка. Эстафеты.	

2 четверть (8 часов)

Подвижные и спортивные игры (баскетбол) 8 часов.

9	10		Ведение мяча змейкой, передачи. Повторение передачи и ловли двумя руками от груди.	
10	11		Совершенствование ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты	
11	12		Обучение техники передачи мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	
12	13		Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Пресс за 30 сек.	
13	14		Повторение техники передачи мяча в движении. Обучение броску в кольцо двумя руками с места.	
14	15		Совершенствование техники передачи мяча в движении. Ведение с изменением направления.	
15	16		Совершенствование техники передачи одной рукой от плеча. Обучение передачи в движении со сменой мест.	

16	17		Повторение передачи в движении со сменой мест. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
3 четверть (10 часов) Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол) 10 часов.				
17	18		Повторение броска в кольцо двумя руками с места. Упражнения для развития игровой ловкости.	
18	19		Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку. Игра в мини-баскетбол 3*3	
19	20		Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	
20	21		Развитие выносливости в беге до 6 минут. Круговая тренировка (прыжок в длину с места, челночный бег, пресс, подтягивание ,отжимание).	
21	22		Повторение техники передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета.	
22	23		Стойка игрока. Обучение перемещению в стойке волейболиста.	
23	24		Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками.	
24	25		Передача мяча сверху двумя руками у стены. Подвижные игры.	

25	26		Повторение передачи мяча сверху двумя руками. Прыжки через скакалку.	
26	27		Обучение нижней прямой подачи. Подвижная игра «Пионербол».	
4 четверть (8 часов) Подвижные и спортивные игры (волейбол) 8 часов.				
27	28		Повторение передачи мяча сверху двумя руками. Повторение нижней прямой подачи.	
28	29		Учебная игра в 3 касания «Пионербол». Прыжки с доставанием предмета.	
29	30		Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры.	
30	31		Повторение нижней прямой подачи. Повторение передачи мяча снизу двумя руками.	
31	32		Повторение передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра пионербол в 3 касания.	
32	33		Повторение передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры.	
33	34		Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра пионербол.	

34			Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	
----	--	--	---	--

