Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Большепанюшевская средняя общеобразовательная школа»

 Алейского района Алтайского края

ПРИНЯТА УТВЕРЖДАЮ

Педагогическим Директор школы

советом школы Приказ №80/3

протокол №1 от 01 сентября 2022 г.

от 31 августа 2022 г. \_\_\_\_ С.Д.Миллер

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

 «Двигательная активность»

для 4 класса

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Миллер Владимир Вальтерович,

учитель физической культуры,

первая квалификационная категория

с.Большепанюшево

2022 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Курс «Двигательная активность» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Он активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией данного курса на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация курса заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение курса раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| 1 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |
| 2 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |
| 3 | Беговые упражнения  | 1 |
| 4 | Беговые упражнения  | 1 |
| 5 | Беговые упражнения  | 1 |
| 6 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 7 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 8 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 9 | Акробатическая комбинация | 1 |
| 10 | Опорной прыжок | 1 |
| 11 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |
| 12 | Танцевальные упражнения | 1 |
| 13 | Подвижные игры общефизической подготовки | 1 |
| 14 | Подвижные игры общефизической подготовки | 1 |
| 15 | Подвижные игры общефизической подготовки | 1 |
| 16 | Подвижные игры общефизической подготовки | 1 |
| 17 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 |
| 18 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 |
| 19 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 |
| 20 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 |
| 21 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 |
| 22 | Технические действия игры волейбол | 1 |
| 23 | Технические действия игры волейбол | 1 |
| 24 | Технические действия игры волейбол | 1 |
| 25 | Технические действия игры волейбол | 1 |
| 26 | Технические действия игры волейбол | 1 |
| 27 | Технические действия игры футбол | 1 |
| 28 | Технические действия игры футбол | 1 |
| 29 | Технические действия игры футбол | 1 |
| 30 | Технические действия игры футбол | 1 |
| 31 | Беговые упражнения | 1 |
| 32 | Беговые упражнения | 1 |
| 33 | Беговые упражнения | 1 |
| 34 | Беговые упражнения | 1 |