

Департамент образования администрации Нижнеилимского района
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная средняя школа им. М. К. Янгеля п. Березняки»

Утверждена
Директором МОУ
«Общеобразовательная средняя
школа им.М.К.Янгеля
п.Березняки» Рогачёвой Е.В
Приказ № 161 от « 30 » августа 2024г.

**Рабочая программа по
внеурочной деятельности
«Президентские состязания»
для учащихся 3-4 классов**

2024-2025 учебный год

Содержание курса

Спортивное многоборье

Бег на короткие дистанции 30м., 60м., 600м., 800м., 1000м. Кроссовая подготовка. ОФП (общая физическая подготовка). Скоростно-силовая подготовка (прыжок в длину с места). Развитие гибкости. Тесты

Мини-футбол.

Теоретическая подготовка: техника безопасности во время занятий мини-футболом, личная гигиена, правила игры, история футбола, судейство. Совершенствование навыков остановки мяча. Совершенствование навыков передачи мяча. Совершенствование ударов по воротам. Тактика нападения. Совершенствование разученных приёмов. Тактика защиты. Учебные игры.

Стритбол

Теоретическая подготовка: техника безопасности во время занятий стритболом, личная гигиена, история, правила стритбола, судейство. Совершенствование стоек, перемещений, остановок. Совершенствование техники поворотов, финтов, ведения мяча, вырывание и накрывание мяча. Совершенствование передач и ловли мяча на месте, с перемещением и в движении. Совершенствование бросков, ловли мяча, отскочившего от щита. Разучивание, закрепление и совершенствование игровых комбинаций. Учебные игры

«Эстафетный бег»

Техника бега. Передача эстафетной палочки. Высокий старт с последующим ускорением. Бег 60 м., 100м., 400м., 600м., 800м. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Бег по повороту. Техника финиширования. Эстафетный бег

Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками; обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.; занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: организация отдыха и досуга средствами физической культуры; изложение фактов истории физической культуры; измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела); бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя: выполнение нормативов комплексной программы по физическому воспитанию и реальное улучшение (сдвиги) подготовленности ученика в соответствующих показателях за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях физических качеств учителю необходимо принимать во внимание особенности развития этих качеств, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень у конкретного ученика.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Спортивное многоборье	12	-	12
2.	Мини-футбол	6	1	5
3.	Стритбол	8	1	7
4.	«Эстафетный бег»	6	-	6
5.	«Теоретический конкурс»	2	2	-
	Всего:	34	4	30