

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