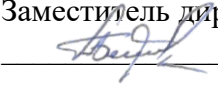


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Ф.В. Санчирова»
городского округа Самара

ОБСУЖДЕНО:
на заседании ШМО
25.08.2022

ПРОВЕРЕНО:
Заместитель директора по УВР

Н.Б. Бирюкова
«26» августа 2022 г

УТВЕРЖДЕНО:
Директором МБОУ Школы № 13
г.о. Самара
И.Ф. Токмань
(приказ по школе № 337-од
от «26» августа 2022 г.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 4 классов

«Общая физическая подготовка»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 4 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель: Торговкина Л.Д.,
учитель начальных классов

Самара, 2022 г.

Пояснительная записка

При составлении данных рекомендаций были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".

Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".

Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- В соответствии с методическими рекомендациями федерального и регионального уровней.

- Устав МБОУ Школы № 13 г.о. Самара.

- Годовой календарный график МБОУ Школы № 13 г. о. Самара.

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура». Программа рассчитана на обучающихся 4 классов

Актуальность. В начальной школе у ребенка формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей младшего школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% - различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Зачастую педагоги жалуются, что дети младшего школьного возраста не умеют общаться со сверстниками, объединять усилия для выполнения общей работы, находить компромиссы и адекватно оценивать себя и окружающих. Внеурочная деятельность, а особенно эстафеты и подвижные игры могут создать тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья занимающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Направление: спортивно-оздоровительное

Формы внеурочной деятельности: спортивная студия,
учебный курс физической культуры.

Результаты освоения курса.

Личностные:

Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.

Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.

Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.

Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.

Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные:

- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- 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;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения курса внеурочной деятельности

ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование
- правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

получит возможность научиться:

- физическим упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- способам изменения направления и скорости движения;
- режим дня и личной гигиене;

- правилам составления комплексов утренней зарядки;
- физическим качествам и общим правилам определения уровня их развития;
- правилам проведения закаливающих процедур;
- осанке и правилам использования комплексов физических упражнений
- для формирования правильной осанки;

Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня:

достигаются в процессе взаимодействия с педагогом:

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Формы достижения результатов первого уровня: занятия спортом, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, поездки.

Результаты второго уровня

достигаются в дружественной детской среде:

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: социально-значимые акции, туристические походы

Результаты третьего уровня

достигаются во взаимодействии с социальными субъектами:

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно-закаливающие процедуры;

– участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: спортивные и оздоровительные акции в социуме.

4 класс.

Основы знаний о физической культуре.

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Физическое совершенствование.

Гимнастика с элементами акробатики.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический

мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкоатлетические упражнения.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении.

Форма промежуточной аттестации: соревнование

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
----------	------	---------------------

		класс
		4
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе занятия
2	Легкая атлетика	6
	Ходьба и бег	2
	Прыжки	2
	Метание малого мяча	2
3	Подвижные и спортивные игры	12
4	Гимнастика с основами акробатики	10
	Всего	34

Календарно-тематическое планирование 4 класс.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Легкая атлетика - 6 ч.				
1	Инструктаж по технике безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 15 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	1	
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		1
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		1
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	1	
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1		1
Подвижные игры - 12 ч.				
7	Инструктаж по технике безопасности. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1	1	
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1		1
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1		1
10	Бросок мяча снизу на месте в цель.	1		1

	Ловля мяча на месте. П./и.			
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1		1
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1		1
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1		1
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1	1	
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	1	
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1		1
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1		1
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		1
Гимнастика с основами акробатики - 10 ч.				
19	Инструктаж по технике безопасности. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	1	
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1		1
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1		1
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	1	
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1		1
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1		1
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1	1	1
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1		1
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1		1
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1		1
Легкая атлетика 6 - ч.				

29	Инструктаж по технике безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 20 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	1	
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		1
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		1
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1		1
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1		1
			9 часов (26%)	25 часов (74%)
Итого: 34 ч.				

Список литературы:

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.
4. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007г.