

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное образование Мамонтовский район Алтайский край

МКОУ "Костинологовская СОШ"

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

Протокол № 15 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

И.Н.Шуллер
Приказ № 111-ОД от 30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Физкультура»

для 4 класса

уровень начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Клинов И.Н.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности для 4 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 – 4 классов, планом внеурочной деятельности МКОУ «Костинологовская СОШ» на 2024- 2025 учебный год и Положением МКОУ «Костинологовская СОШ» о рабочей программе по учебным предметам, курсам, модулям и внеурочной деятельности по ФГОС НОО, ООО, СОО.

Преподавание внеурочной деятельности в 4 классе осуществляется в объеме 34 часа (1 час в неделю).

Содержание курса внеурочной деятельности

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов
1	Легкая атлетика	2
2	Гимнастика	2
3	Подвижные игры	6
4	Лыжная подготовка	5
5	Плавание	7
6	ГТО	12

Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Форма проведения занятий
Легкая атлетика 2 ч			
1	Беговые упражнения	1	игра
2	Метание малого мяча на дальность	1	игра
Гимнастика 2 ч			
3	Упражнения на гимнастической перекладине	1	игра
4	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	игра
Подвижные игры 6 ч			
5	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	игра
6	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	игра
7	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	игра
8	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	игра
9	Упражнения из игры волейбол	1	игра
10	Упражнения из игры баскетбол	1	игра
Лыжная подготовка 5 ч			
11	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	игра
12	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	игра
13	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	игра
14	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	игра
15	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	игра
Плавание 7 ч			
16	Подводящие упражнения	1	игра
17	Подводящие упражнения	1	игра
18	Упражнения с плавательной доской	1	игра
19	Упражнения в скольжении на груди	1	игра
20	Упражнения в плавании способом кроль	1	игра

21	Упражнения в плавании способом кроль	1	игра
22	Упражнения в плавании способом кроль	1	игра
ГТО			
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	игра
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	игра
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	игра
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	игра
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	игра
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	игра
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	игра
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	игра
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	игра
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	игра
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	игра
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	игра