

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное образование Мамонтовский район Алтайский край

МКОУ "Костинологовская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

Протокол № 16 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

И.Н.Шуллер  
Приказ № 106/1 от 31.08.2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Физкультура»**

для 4 класса

уровень начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Клинов И.Н.,  
учитель физической культуры

с. Покровка  
2023 г.

## 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» (Вариант 2) для обучающихся 1 – 4 классов, планом внеурочной деятельности МКОУ «Костинологовская СОШ» на 2023- 2024 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