

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа с. Нижний Искуш муниципального района  
Белокатайский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол от 31.08.2023 №2

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 /Т.А. Бунакова/  
« 31 » 08 2023 г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
 /В.Ю. Бунаков/  
приказ от 31.08.2023 №105/ОД



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Физкультура»  
для 4 класса**

Разработчик:  
Рахматуллина Г.К.,  
учитель МБОУ СОШ  
с. Нижний Искуш

**2023 - 2024 учебный год**

## Содержание

|    |                                                                    |   |
|----|--------------------------------------------------------------------|---|
| 1. | Пояснительная записка.....                                         | 4 |
| 2. | Содержание курса внеурочной деятельности.....                      | 4 |
| 3. | Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности..... | 5 |
| 4. | Тематическое планирование .....                                    | 7 |
| 5. | Календарно-тематическое планирование.....                          | 8 |

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Физкультура» для 4 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 25.12.2012г
2. Федеральным государственным стандартом начального общего образования (от 31.05.2021 г №286)
3. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
4. Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ с. Нижний Искуш.
5. Программой воспитания МБОУ СОШ с. Нижний Искуш.
6. Авторской программы В.И. Ляха по учебному курсу «Физическая культура» (1-4 классы, образовательная система «Школа России»), учебника «Физическая культура», 1-4 классы, В.И. Лях, - АО «Издательство «Просвещение», 2021г.

Курс рассчитан на 1 год обучения 34 часа

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных, пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе игровой деятельности;
- воспитание самоорганизации и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в подвижных играх;
- развитие познавательных интересов, воображения, памяти, мышления, речи;
- создание условия для проявления чувств коллективизма;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

I. Основы знаний о подвижных играх (включаются во все занятия). Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

II. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта

### **III. Игры**

#### ***Подвижные игры с элементами легкой атлетики (11ч)***

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Перемена мест», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Салки с ленточками», «Заяц без места», «Кто обгонит», эстафеты.

2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «С кочки на кочку». Эстафеты с прыжками.

3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

#### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (10ч)**

1. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
2. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель.

Волейбол: Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.

Футбол: Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.

**Подвижные игры на материале спортивных игр:** «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Борьба за мяч», «Точный расчет», «Перестрелка», Эстафеты с мячом.

#### **Народные игры (6ч)**

Русские народные игры: «Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Чехарда», «Кошки-мышки». Хантыйские народные игры: «Хейро», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера», «Стрелок», «Перетягивание палок Талтыюх», «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки».

#### **Зимние забавы (4ч)**

«Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов». Эстафеты. Соревнования (3ч) Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка и т.д.

### **3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты**

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья; • целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;

### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

### **Коммуникативные УУД:**

- овладение диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение при взаимодействии со сверстниками;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- умение совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

### **Предметные результаты**

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности подвижных игр;
- о соблюдении правил подвижных игр уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; •играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила подвижных игр.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

#### 4. Тематическое планирование

| № | Наименование разделов и тем программы       | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                    |
|---|---------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 11               | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru">http://www.fizkulturaravshkole.ru</a> |

|   |                                            |     |                                                                               |
|---|--------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 10  | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> |
| 3 | Народные игры                              | 6   | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> |
| 4 | Зимние забавы (зимние виды игр)            | 4   | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> |
| 5 | Соревнования                               | 3   | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> |
|   | Итого:                                     | 34ч |                                                                               |

### 5.Календарно-тематическое планирование

| №  | Наименование разделов, тем занятия                              | Форма проведения занятия | Дата проведения |            |
|----|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|------------|
|    |                                                                 |                          | по плану        | Фактически |
|    | <b>Раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики-11ч.</b> |                          |                 |            |
| 1  | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»                  | Практические занятия     | 07.09           |            |
| 2  | Подвижные игры «Космонавты», «Невод»                            |                          | 14.09           |            |
| 3  | Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест»                 |                          | 21.09           |            |
| 4  | Подвижная игра «Вызов номеров»                                  |                          | 28.09           |            |
| 5  | Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места»           |                          | 05.10           |            |
| 6  | Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты                          |                          | 12.10           |            |
| 7  | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву»               |                          | 19.10           |            |
| 8  | Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку»                     |                          | 26.10           |            |
| 9  | Эстафеты с прыжками                                             |                          | 09.11           |            |
| 10 | Подвижная игра «Кто дальше бросит»                              |                          | 16.11           |            |
| 11 | Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет»                  |                          | 23.11           |            |
|    | <b>Раздел: Подвижные игры с элементами спортивных игр-10ч.</b>  |                          |                 |            |
| 12 | Подвижные игры «Колечко», «Ручеек»                              |                          | 30.11           |            |
| 13 | Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки»                          |                          | 07.12           |            |
| 14 | Подвижные игры «Чехарда», «Кошки-мышки»                         |                          | 14.12           |            |
| 15 | Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей»                          |                          | 21.12           |            |
| 16 | Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз»                         |                          | 28.12           |            |
| 17 | Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки»       |                          | 11.01           |            |
| 18 | Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу»            |                          | 18.01           |            |
| 19 | Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне»            |                          | 25.01           |            |
| 20 | Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист»               |                          | 01.02           |            |
| 21 | Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты                  |                          | 08.02           |            |
|    | <b>Раздел: Народные игры-6ч.</b>                                |                          |                 |            |

|    |                                                                                |  |       |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--|
| 22 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах |  | 15.02 |  |
| 23 | Введение мяча с изменением направления и скорости                              |  | 22.02 |  |
| 24 | Броски в цель                                                                  |  | 29.02 |  |
| 25 | Подбрасывание и подача мяча                                                    |  | 07.03 |  |
| 26 | Прием и передача мяча в волейболе                                              |  | 14.03 |  |
| 27 | Удары и остановка мяча ногой                                                   |  | 21.03 |  |
|    | <b>Раздел: Зимние забавы (зимние виды игр)-4ч.</b>                             |  |       |  |
| 28 | Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру                               |  | 04.04 |  |
| 29 | Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»                       |  | 11.04 |  |
| 30 | Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель»                               |  | 18.04 |  |
| 31 | Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки»                                  |  | 25.04 |  |
|    | <b>Раздел: Соревнования-3ч.</b>                                                |  |       |  |
| 32 | Соревнование по дартсу                                                         |  | 02.05 |  |
| 33 | Соревнование по подвижной игре «Пионербол»                                     |  | 16.05 |  |
| 34 | Соревнование по подвижной игре «Перестрелка», эстафеты мячом                   |  | 23.05 |  |