




Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Тюхтетская средняя школа №1» в с. Лазарево

Рассмотрено: на ШМО учителей начальных классов  Яковлева Т.М. Протокол № 1 от « 25 » августа 2023 г.	Согласовано: Заместитель директора по УВР МБОУ «Тюхтетская СШ №1»  Роман Л.А. «28» августа 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Тюхтетская СШ №1»  Агафонова Н.В. Приказ № 01-04-101а/л От «31» августа 2023 г.
--	--	---

Программа внеурочной деятельности

«Физическая культура»

Направление: спортивно-оздоровительное

4 класс

2023-2024 учебный год

Учитель: Павлова
Екатерина Владимировна

с. Лазарево, 2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Физическая культура» для 4 класса разработана на основании:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в 4 классе (1 час в неделю).

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

2. Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимости мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

метапредметные результаты освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

предметные результаты:

- 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);
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- 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;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Сроки реализации образовательной программы —1 час в неделю -34 учебных часа в год.

3. Содержание видов деятельности:

1. Игры с бегом (7 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку».

II. Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».

III. Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

IV. Игры малой подвижности (4 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух».
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

V. Зимние забавы (4 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».

VI. Эстафеты (5 часа)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

IX. Народные игры (4 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди».
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».

№	Тема	Кол-во часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	7 ч
2.	Игры с мячом.	5 ч
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	4 ч
5.	Народные игры	4 ч
6.	Зимние забавы.	4 ч
7.	Эстафеты.	5 ч
	Итого:	34 ч

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата проведения	
		Дата план	Дата факт
Игры с бегом (7 часов)			
1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.		
2.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».		
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки».		
4.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки».		
5.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих».		
6.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».		
7.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку».		
Игры с мячом (5 часов)			
8.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.		

9.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить».		
10.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».		
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».		
12.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».		
Игры с прыжками (5 часов)			
13.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.		
14.	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».		
15.	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».		
16.	Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».		
17.	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».		
Игры малой подвижности (4 часов)			
18.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.		
19.	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».		
20.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух».		
21.	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».		
Зимние забавы (4 часов)			
22.	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.		
23.	Игра «Строим крепость».		
24.	Игра «Взятие снежного городка».		
25.	Игра «Лепим снеговика».		
Эстафеты (5 часа)			

26	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.		
27	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».		
28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».		
29	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».		
30	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.		
Народные игры (4 часов)			
31	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.		
32	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".		
33	Промежуточная аттестация. Тест.		
34	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».		