

Администрация городского округа «Город Калининград»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 9
имени Героя Советского Союза старшего лейтенанта Дьякова Петра Михайловича

МАОУ СОШ № 9 им. Дьякова П.М.

Приложение к ООП НОО

Документ подписан электронной подписью
Малюгина Антонина Петровна
Директор

3E54D952EABB1A507811DB9AE5D63D5B
Срок действия с 07.04.2023 до 30.06.2024

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура» 4 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, требований к результатам освоения основной образовательной программы с учетом авторской программы по физической культуре В.И. Ляха, Зданевич А.А. с использованием УМК В.И. Ляха «Мой друг - физкультура», входящего в состав образовательной системы «Школа России»

Программа разработана в соответствии с ООП НОО и учебным планом МАОУ СОШ № 9 им. Дьякова П.М.

1. Планируемые результаты освоения программы

Содержание программы обеспечивает реализацию следующих личностных, мета предметных и предметных результатов.

Личностные результаты

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
5. Целостный, ориентированный взгляд на физические упражнения.
6. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
7. Эстетические потребности, ценности и чувства.
8. Установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
4. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

5. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
6. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
7. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
8. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
9. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
10. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
11. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
12. Овладение навыками физических упражнений в соответствии с целями и задачами, осознанно выполнять движения.

Предметные результаты

К концу обучения в 4 классе ученик научится:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность;

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся специальных медицинских групп к концу обучения должны знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

должны уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами

Основные требования к уровню подготовки обучающихся с ОВЗ по адаптированной программе:

К концу обучения должны знать и уметь:

- пользоваться средствами укрепления здоровья, понимать значения личного здоровья для здоровья окружающих, уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентироваться в пространстве;
- свободно владеть мячом, выполнять упражнения на дальность и в цель;
- выполнять изученные виды прыжков;
- выполнять элементы ритмики;
- знать и выполнять правила подвижных игр.

2. Содержание программы

Основные задачи реализации содержания

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Подвижные игры (17ч)

Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Верёвочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Смена мест», «Удочка», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Западня», «Кузнечики», «Кто дальше бросит», «Парашютисты», «Журавли , журавли» ,«Лисы и куры», «Круговая охота».

Эстафеты, с мячом, с предметами

Подвижные игры на основе игры в баскетбол (17 ч)

Баскетбол: Ловля и передача в движении, передача одной рукой от плеча на месте, броски в цель (мишень), Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте (в круге, в квадрате, треугольниках). Ведение мяча на месте со средним отскоком, ведения на месте с низким отскоком изменением направления специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, подвижные игры с элементами баскетбола. Тактические действия в защите нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Выбивали», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Мячик сверху», «Капитаны», «Снайперы», «Перестрелка», «Мини баскетбол».

Эстафеты с мячом.

Двигательные качества (в процессе урока).

Развитие скоростно-силовых способностей, координационных способностей, выносливости, гибкости. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

- Ритмика.
- Формирования систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.
- Основные виды движений: ходьба, упражнения на равновесие, бег, лазанье, прыжки, метания.
- Дифференцированная двигательная деятельность: имитационные упражнения.ОРУ без предметов, ОРУ с предметами, пространственные ориентировки, строевые упражнения, элементы акробатики, элементы гимнастики, элементы силовой подготовки, профилактические упражнения, подвижные игры и игровые упражнения.
- Элементы спортивной деятельности: сведения о спорте, подводящие и имитационные упражнения, игровые задания с элементами спортивных игр.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебной программой физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП.

Содержание программы для учащихся специальных медицинских групп

Для учащихся специальных медицинских с целью исправления недостатков физического развития предусматриваются коррекционные и специальные упражнения. Материал программы подобран по видам двигательной деятельности. Он предлагается в уменьшенном объеме и включает следующие разделы:

Основы знаний: Понятие физической культуры личности и её связь с культурой общества. Возникновение занятий физическими упражнениями. Олимпийские Игры. Спортивные сооружения, оборудование, инвентарь для занятий физическими упражнениями. Правила подготовки мест для занятий физическими упражнениями. Выбор спортивной одежды. Безопасность при занятиях физическими упражнениями. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

- Дыхательные упражнения.
- Спортивные игры: баскетбол.
- Подвижные игры.
- Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений ЛФК, корригирующая гимнастика.
- Аэробика: различные комплексы упражнений под музыку, танцевальные движения.

3. Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности учащихся
Подвижные игры 17 ч			
1.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	Осваивать технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку. Осваивать технику броска и ловли мяча. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять координационные способности. Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в щит
2.	Развитие гибкости. Выпады и полушпагаты на месте.	1	
3.	Развитие координации. Ходьба по скамейке и бревну	1	
4.	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	
5.	Развитие силовых способностей Упр. на мышечную группу с увеличением.	1	

6.	Развитие гибкости. Подвижные игры	1	мяча. Чередование бега и ходьбы (80 м бег,100 м ходьба). Учёт по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»
7.	Формирование осанки. Упр. на контроль осанки в движении.	1	
8.	Формирование осанки. Упр. на контроль осанки в движении.	1	
9.	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	1	
10.	Подвижные игры для развития ловкости	1	Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в корзину. Демонстрировать бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов.
11.	Подвижные игры для развития быстроты	1	
12.	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	1	
13.	Развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх	1	
14.	Подвижные игры для развития координации движений	1	
15.	Подвижные игры для развития координации движений. Шестиминутный бег. Метание мяча.	1	
16.	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	1	
17.	Развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх	1	
Подвижные игры с элементами баскетбола и футбола – 17 ч.			
18.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками.	1	Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности. Демонстрировать прыжки в сторону через линию за 20 сек. Уметь играть в подвижные игры с бегом. Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по
19.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача мяча . ОРУ	1	
20.	Футбол. Удары по воротам	1	
21.	Закрепление элементов спортивных игр в подвижных играх и эстафетах	1	
22.	Закрепление элементов спортивных игр в подвижных играх и эстафетах Контрольные	1	

	упражнения		<p>взаимодействию в парах и команде. Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в команде. Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности.</p>
23.	Ловля и передача на месте баскетбольного мяча. ОРУ	1	
24.	Закрепление элементов спортивных игр в п/играх и эстафетах	1	
25.	В. м. «Спортивные игры» Турнир по мини-футболу.	1	
26.	Закрепление элементов спортивных игр в п/играх и эстафетах	1	
27.	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах. ОРУ	1	
28.	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах. ОРУ	1	
29.	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах. ОРУ	1	
30.	Развитие координационных способностей	1	
31.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с мячами.	1	
32.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с мячами.	1	
33.	Развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх	1	
34.	Развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх	1	
Итого – 34 часа			

4.Формы контроля знаний:

- текущий контроль – самоконтроль, взаимоконтроль
- тематический контроль – сдача контрольных упражнений, нормативов
- итоговый контроль – промежуточная аттестация, тест

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1 -4 классов начальной школы. Москва «Просвещение»

Материальное обеспечение

Скакалки, мячи (теннисные, набивные, футбольные, баскетбольные, волейбольные), футбол, скейты, гимнастические палки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, канат, маты, секундомер, конусы, гантели.

6. Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Издательство "Просвещение".
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2-х частях. Издательство "Просвещение".
3. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение»
4. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ НОШ № 53.
5. Ковалева Г.С. Логинова О.Б. Планируемые результаты начального общего образования.
6. Ковалева Г. С. Оценка достижений планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 2-х частях.
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания. ФГОС. Издательство "Просвещение".
8. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель