

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» 3 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 А.П. Матвеева, с использованием УМК «Физическая культура» А.П. Матвеева, 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. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
4. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
5. Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
6. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

7. Выполнять физические упражнения в соответствии с целями и задачами, осознанно выполнять движения.

### **Предметные результаты**

**К концу обучения в 3 классе:**

**ученик научится:**

- 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 строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;

**Ученик получит возможность научиться:**

- 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;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

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

**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.

#### **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

## **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 (17 ч)**

*Игры:* «Кот идет», «Удочка», «Флюгер», «Через кочки и пенёчки», «Наступление», «Метко в цель», «Товарищ командир», «Кто обгонит», «Вызов номеров», «Защита укрепления», «смена мест», «охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Пустое место», «Кто лучше», «Выбивалы», «Парашютисты», «Кузнечики», «Попади в мяч», «Паровозики».

*Эстафеты, с мячом, с предметами*

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 ч)**

*Баскетбол:* Ловля и передача в движении, броски в цель (мишень). Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте (в круге, в квадрате, треугольниках). Ведение мяча с изменением направления специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Подвижные игры с элементами баскетбола.

*Волейбол:* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища, подвижные игры с элементами волейбола.

*Футбол.* Остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы, подвижные игры с элементами футбола.

**Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы** проводятся в соответствии с учебной программой физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований.

## Содержание программы для учащихся специальных медицинских групп

Для учащихся специальных медицинских групп с целью исправления недостатков физического развития предусматриваются коррекционные и специальные упражнения. Материал программы подобран по видам двигательной деятельности.

### 3. Тематическое планирование

№	Раздел программы	Количество часов	Виды деятельности обучающихся
	Подвижные игры 17 ч		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры. Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка»	1	<ul style="list-style-type: none"><li>- играть подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</li><li>- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</li><li>- характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</li><li>- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</li><li>- излагать правила и условия проведения подвижных игр.</li><li>- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</li><li>- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</li><li>- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</li><li>-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</li><li>- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</li><li>- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</li><li>- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</li></ul>
2	Подвижные игры «Два мороза», «Невод».	1	
3	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	1	
4	Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка»	1	
5	Подвижные игры «Гуси - лебеди», «Попрыгунчики - воробушки»	1	
6	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний»	1	
7	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	1	
8	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	1	
9	Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Быстрый и ловкий»	1	
10	Подвижные игры «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки»	1	
11	Подвижные игры «Найди себе пару», «Бег сороконожек»	1	
12	Подвижные игры «Кот идет», «Гуси-лебеди»	1	
13	Подвижные игры Мельница», «Красная шапочка»	1	
14	Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Летучие рыбки»	1	
15	Подвижные игры «Ловишки», «Филин и пташки»	1	
16	Подвижные игры «Птица без гнезда», «Соревнования скороходов»	1	
17	Подвижные игры «Дети и медведи», «Космонавты»	1	
	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола и футбола 17 ч		
1	Инструктаж по технике	1	<ul style="list-style-type: none"><li>- осваивать универсальные умения в</li></ul>

	безопасности на уроках подвижные игры на основе баскетбола.		самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
2	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передал - садись».	1	- излагать правила и условия проведения подвижных игр.
3	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах и в круге. Подвижная игра «Мяч - среднему».	1	- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
4	Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1	- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
5	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
6	Броски в цель (щит). Подвижная игра «Перестрелка».	1	- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
7	Бросок двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч - соседу».	1	- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
8	Игра в мини-баскетбол.	1	- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры на основе волейбола, футбола.	1	- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
10	Броски набивного мяча и ловля его в положении сверху».	1	- описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
11	Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».	1	- осваивать технические действия из спортивных игр.
12	По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером.	1	- моделировать технические действия в игровой деятельности.
13	Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача в парах. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	1	- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
14	Приём снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Подвижная игра «Пионербол».	1	- осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
15	Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Подвижная игра «Передал - садись».	1	- выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
16	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы, с ускорением по кругу, между стоек.	1	- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
17	Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	- осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

#### **4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

1. Матвеев А. П. Физическая культура: учебник для учащихся 3 классов начальной школы. – М.: Просвещение.
2. Спортивный инвентарь: скакалки, мячи (теннисные, набивные, футбольные, баскетбольные, волейбольные), гимнастические палки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, канат, маты, секундомер, конусы, гантели.

#### **5. 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. Матвеев А. П. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: 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.