

## **1. 1. Пояснительная записка**

При разработке рабочей программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивный мир» использованы:

- федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом министерства образования и науки Российской Федерации от «06» октября 2009г. № 373 (с последующими изменениями и дополнениями);
  - примерная программа начального общего образования по предмету «Физическая культура. Подвижные игры»;
  - учебный план по предмету «Физическая культура. Подвижные игры», утверждённый «02» августа 2021г., приказ №178;
  - перечни учебников и учебных пособий, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в 2021/2022 учебном году в МКОУ СОШ с. Владимиро-Александровское, утверждённые «19» мая 2021г., приказ №110;
  - авторско-составительская программа «Физическая культура» 1-4 классов: В. И. Лях;
  - комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: В.И. Лях, А.А. Зданевич
- УМК «Школа России». В.И Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник. М. Просвещение 2013г.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

#### ***У обучающегося будут сформированы:***

- понятия о личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и социальной справедливости;
- первоначальные знания о способах управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

#### ***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- управлением эмоциями при общении со сверстниками, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- желания оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам;
- дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- способности анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### ***Обучающийся научиться:***

- организовывать собственную деятельность (на доступном для данного возраста уровне);
- видеть свои ошибки и исправлять их по указанию взрослого;
- при помощи взрослых планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- при помощи взрослых организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их судейство.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- умение выбирать и использовать средства для достижения целей собственной физической деятельности;
- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечению защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

***Обучающийся научиться:***

- включаться в коллективную деятельность;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- первоначальные навыки организации подвижных игр и элементы соревнований со сверстниками;
- первоначальные навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

***Обучающийся научиться:***

- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека (на доступном для данного возраста уровне);
- выполнять организационно-методические требования применяемые на уроках физической культуры для данного возраста;
- различным подвижным играм и занятиям физической культурой с разной целенаправленностью.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- находить факты истории развития физической культуры в различных источниках и характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

## Предметные результаты

### **Обучающийся научиться:**

- под руководством взрослого организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целенаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры;
- простейшим способом контроля за физической нагрузкой
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием;
- подавать простейшие строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 3. Содержание учебного предмета

### **Тема I. Знания о физической культуре (12ч)**

Профилактика травматизма (3ч)

Особенности физической культуры разных народов (2ч)

Физическая культура народов России (3ч)

Физические качества (1ч)

Физические упражнения и их виды (1ч)

Физическая нагрузка и её регулирование (1ч)

Двигательная активность и её значение в жизни человека (1ч)

### **Тема II. Способы физкультурной деятельности (16ч)**

Режим дня (2ч)

Оздоровительные формы занятий (1ч)

Утренняя гимнастика (3ч)

Физкультминутки (2ч)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур (2ч)

Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения (2ч)

Комплексы упражнений для развития физических качеств (1ч)

Показателей физического развития (3ч)

### **Тема III. Физическое совершенствование (8ч)**

Физическое утомление (3ч)

Строевые действия в шеренге и колонне (2ч)

**4. Тематическое планирование учебного материала по предмету  
«Физическая культура» для 4 класса**

№	Дата	Тема раздела, урока	Количество часов
<b>I.</b>		<b>Знания о физической культуре</b>	<b>12</b>
1.		Профилактика травматизма. Подбор одежды и обуви. <i>Комплекс ОРУ. Способы деления на команды. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».</i>	1
2.		Профилактика травматизма. Подбор инвентаря и организация мест занятий. <i>Комплекс ОРУ с предметами. Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).</i>	1
3.		Профилактика травматизма. Правила безопасного поведения с мячом во время подвижных игр. <i>Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра с мячом «Мяч в кольцо».</i>	1
4.		Особенности физической культуры разных народов. Её связь с традициями и обычаями народа. <i>Комплекс ОРУ с предметами. Игры с мячом: «Один в кругу» (народная венгерская игра).</i>	1
5.		Особенности физической культуры разных народов. Её связь с трудовой и военной деятельностью. <i>Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Лови мешок» (народная игра индейцев)</i>	1
6.		Физическая культура народов России. Зарождение физической культуры на Руси. <i>Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Горячее место» (русская народная игра)</i>	1
7.		Физическая культура народов России. Развитие физической культуры в России. <i>Комплекс ОРУ с силовыми элементами. Игра «Мороз-Красный нос» (русская народная игра).</i>	1
8.		Физическая культура народов России. Современные виды спорта. <i>Комплекс ОРУ на развитие координации движения. Игра «Липкие пеньки» (башкирская народная игра).</i>	1
9.		Физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие). <i>Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Эстафета «Верблюжьё бега». Игра «Ловушка».</i>	1
10.		Физические упражнения и их виды ( на развитие силы, скорости, выносливости, гибкости и координации движений). <i>Комплекс ОРУ на развитие координации движения. Игра «Хищник в море» (народная чувашская игра)</i>	1
11.		Физическая нагрузка и её регулирование. <i>Комплекс ОРУ с элементами бега. Игра «Море волнуется» ( русская народная игра)</i>	
12.		Двигательная активность и её значение в жизни человека.	

		<i>Комплекс ОРУ с прыжками. Игра «Волки и овцы» (русская народная игра)</i>	
<b>II.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>		<b>16</b>
13.		Режим дня и его значение в жизни человека. <i>Комплекс ОРУ на развитие выносливости. Эстафета с препятствиями.</i>	1
14.		Режим дня и его планирование. <i>Комплекс ОРУ на развитие быстроты. Составление индивидуального режима дня. Эстафета с лазанием и перелезанием.</i>	1
15.		Оздоровительные формы занятий (утренняя гимнастика, физминутки, игры на переменах, спортивные секции. «Дни здоровья») <i>Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Караси и щуки» (русская народная игра).</i>	1
16.		Утренняя гимнастика и её значение в жизни человека. <i>Комплекс ОРУ на координацию движений. Игра «Болтающийся вагон».</i>	1
17.		Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. <i>Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Шапка-невидимка» (игра с мячом).</i>	1
18.		Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней гимнастики. <i>Комплекс ОРУ. Игра со снежками или мячами «Меткий стрелок».</i>	1
19.		Физкультминутки, правила их составления и проведения. <i>Комплекс ОРУ. Игра «Мыши водят хоровод» (игра в круге).</i>	1
20.		Физкультминутки. Гимнастика для глаз. <i>Комплекс ОРУ. Игра «Белые медведи».</i>	1
21.		Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Тепловой режим. <i>Комплекс ОРУ с силовыми элементами. Игра «Мороз-Красный нос» (русская народная игра).</i>	1
22.		Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Профилактика простудных заболеваний. <i>Комплекс ОРУ с дыхательными упражнениями. Игра «Взятие снежного городка».</i>	1
23.		Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Профилактика нарушения осанки. <i>Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Эстафета с предметами (обруч, мячи, скакалки).</i>	1
24.		Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Составление комплексов упражнений для формирования осанки. <i>Комплекс ОРУ с дыхательными упражнениями. Игра «Испорченный факс» (рисование на спине).</i>	1

25.	Комплексы упражнений для развития физических качеств. <i>Комплекс ОРУ с дыхательными упражнениями. Подвижные игры с элементами футбола.</i>	1
26.	Показатели физического развития (рост и масса тела). <i>Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пассажиры-билетики» (подвижная игра)</i>	1
27.	Показатели физического развития. Измерение роста и массы тела. <i>Комплекс ОРУ с силовыми элементами. Игра «Лес, болото, озеро».</i>	1
28.	Показатели физического развития. Питание и контроль массы тела. <i>Комплекс ОРУ на координацию движений. Игра «Съедобное-несъедобное» (игра с мячами).</i>	1
<b>III.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>8</b>
29.	Физическое утомление (причины). <i>Комплекс ОРУ с дыхательными упражнениями. Игра «Охота».</i>	
28.	Физическое утомление. Профилактика утомления. <i>Комплекс ОРУ с элементами расслабления. Игра «Бездомный заяц».</i>	
29.	Физическое утомление. Способы снятия утомления. Правила здорового сна. <i>Комплекс ОРУ с элементами расслабления. Игра «Горелки с платочком» (русская народная игра).</i>	
30.	Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд на месте. <i>Комплекс ОРУ с элементами построения. Игра «Два лагеря» («часовые» и «разведчики»).</i>	
31.	Строевые действия в шеренге и колонне. Движения и передвижения строем. <i>Комплекс ОРУ с элементами строевых команд. Игра «Капуста» (игра с мячами).</i>	
32.	Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд в движении. <i>Комплекс ОРУ. Игра «Третий лишний».</i>	
33.	Игры с элементами спортивных игр. <i>Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Пионербол» (правила игры)</i>	
34.	Игры и развлечения в летнее время года. <i>Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках. Эстафета «Весёлый забег».</i>	