

Приложение к приказу  
МАОУ Сорокинской СОШ №3  
от 02.07.2021 г. № 126-ОД

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Сильные.Смелые.Ловкие» для 4 класса  
на 2021-2022 учебный год

## **Пояснительная записка**

Программа курса разработана в соответствии с нормативными документами:

- федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- основной образовательной программой начального общего образования МАОУ Сорокинской СОШ №3, утвержденной приказом по школе от 07.09.2016 г. № 126/1-ОД учебным планом МАОУ Сорокинской СОШ №3 на 2021-2022 уч.год

Место предмета в учебном плане школы: 1 час в неделю, 34 часа в год

## **Планируемые результаты освоения курса**

Курс внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности позволит сформировать у обучающихся следующие личностные и метапредметные универсальные учебные действия:

Личностные:

- формирование самодисциплины, понимания учащимися ценности милосердия, доброжелательности, способности к сопереживанию, уважения человеческого достоинства;
- формирование и развитие чувства толерантности к одноклассникам.
- развитие навыков сотрудничества с педагогами, родителями, сверстниками, старшими и младшими детьми в решении общих проблем;
- активное участие школьников в социальной жизни класса, школы, села, страны.
- общение и взаимодействие со сверстниками, преподавателями на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- овладение навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждение заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

#### Регулятивные:

- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- выбрать действия в соответствии с поставленной задачей;
- делать выбор, оценивать и корректировать свои действия;
- сличать собственные действия с заданным эталоном;
- планировать свою деятельность.

#### Коммуникативные:

- ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- вести работу в группах, формулировать и отстаивать свою точку зрения;
- участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения;
- задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других;
- оформлять свои мысли в устной и письменной форме с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.

#### Познавательные:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

## Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, 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;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- 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

### Содержание курса

Содержание программного материала	Виды учебной деятельности
Знания о физической культуре. 4 часа	Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).
Организация здорового образа жизни ( изучается модульно в течение занятий по другим темам)	Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (изучается модульно в течение занятий по другим темам).	Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.
Физкультурно-оздоровительная деятельность ( изучается модульно в течение занятий по	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных

другим темам).	двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).
Спортивно-оздоровительная деятельность. 30 часов	Строевые упражнения и строевые приёмы. Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание). Гимнастика с основами акробатики (ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, , кувырки, перекаты). Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении)

Формы организации занятий:

Спортивные турниры и олимпиады

Час общения

Экскурсии

Прогулки на природу

Походы

Выезды

Спортивные соревнования

Эстафеты

«Уроки гигиены»

«Уроки здорового питания»

Подвижные игры

Игровые программы по пропаганде ЗОЖ

Акции по пропаганде ЗОЖ

Творческие и исследовательские проекты

## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел (количество часов)	Тема	Воспитательный компонент
1.	Знания о физической культуре (3 часа)	Вводный урок. Беседа по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России	Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье
2.		Гигиена, предупреждение травм	
3.		Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях	
4.	Лёгкая атлетика (5 часов)	Подготовка класса к школьному Дню Здоровья Бег на 30 метров с низкого старта. Профилактики плоскостопия	
5.		Значение физической культуры для укрепления здоровья человека.	
6.		Прыжок в длину с места	
7.		Упражнения, способствующие развитию прыгучести. Правильный режим дня (соблюдение, планирование).	
8.		Принципы построения и проведения утренней зарядки. Метание	
9.	Подвижные игры (6 часов)	Весёлые старты.	
10.		Правила игры в пионербол. Игра "Волк во рву".	
11.		Передача мяча в тройках.. Игра "Третий лишний"	
12.		Игра "Выбивной" . Оказание первой помощи при ушибах.	
13.		Подготовка класса к районной зимней олимпиаде среди учащихся 2-х классов	

14.		Весёлые старты	Формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья	
15.	Гимнастика (8 часов)	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.		
16.		Самонаблюдение за состоянием здоровья (беседа)		
17.		Азбука безопасного падения (беседа). Упражнения на равновесие		
18.		Самонаблюдение за состоянием здоровья (беседа)		
19.		Игровые развлечения. Упражнения со скакалкой		
20.		Прыжки через короткую скакалку. Ходьба и бег		
21.		Прыжки и многоскоки		
22.		Знание своего тела Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.		
23.	Подвижные игры (1 час)	Веселые эстафеты. Беседа: «Олимпийские игры». История возникновения		Формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека
24.	Легкая атлетика (2 часа)	Полоса препятствий. Самостраховка при выполнении упражнений (беседа)		
25.		Упражнения в равновесии. Укрепление организма в весенний период (беседа)		
26.	Подвижные игры (3 часа)	Подготовка класса к районной весенней олимпиаде среди учащихся 2-х классов		
27.		Игра «Лапта»		
28.		Пионербол		



29.	Легкая атлетика (4 часа)	Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность	<p>Формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «социальное партнерство»,</p>
30.		Упражнения с мячом и скакалкой	
31.		Веселая олимпиада	
32.		Командные соревнования	
33.	Подвижные игры (2 часа)	Подвижные игры на свежем воздухе	
34.		Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	