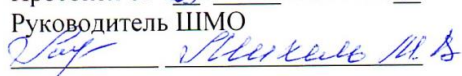
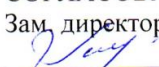


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гусельщиковская школа Новоазовского муниципального округа»  
Донецкой Народной Республики

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМО  
Протокол от «23» 08 2024 г. № 1  
Руководитель ШМО  


СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
 М.В. Михель  
«23» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по курсу внеурочной деятельности  
«Физическая культура»  
(начальный уровень)  
для 4 класса

Рабочую программу составил(а):  
Ермолаева И.И.  
учитель начальных классов

2024-2025 учебный год

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

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;

## **2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности .**

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

### **Формы организации внеурочной деятельности:**

- подвижные игры;
- спортивные соревнования;
- сюжетно-ролевые игры;
- спортивно-оздоровительные часы;
- игры –эстафеты.

### **Содержание видов деятельности:**

#### ***I. 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 маленькими 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 « Петушинный 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».

### **3. Тематическое планирование.**

№	Тема изучаемого раздела	4 класс
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
<b>Игры с бегом (7 часов)</b>			
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».		
<b>Игры с мячом (5 часов)</b>			
8.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.		
9.	Комплекс ОРУ с маленькими 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».		
<b>Игры с прыжками (5 часов)</b>			
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?».		
<b>Игры малой подвижности (4 часов)</b>			
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».		
<b>Зимние забавы (4 часов)</b>			
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».		
<b>Эстафеты (5 часа)</b>			
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.		
<b>Народные игры (4 часов)</b>			
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».		

