

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №9»
муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым**

«Согласовано»

Заместитель
директора

/Коротчикова Н.Н./

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Гимназия №9»
г. Симферополь

/Т.В. Иванова/

Приказ №460
от 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
внеурочной деятельности
начального общего образования
базовый уровень
«Общая Физическая Подготовка»
4-Б класс

Составитель:
Клемпарский А.В.
учитель физической
культуры

2022 – 2023 учебный год

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

- формирование у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности;
- повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- формирование волевых качеств, как основы получения образования;
- снижение последствий умственной нагрузки;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения:

Личностными результатами являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном

влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);

- формирование потребностей в ежедневном занятии физическими упражнениями, использовании знаний о правилах и видах закаливания на практике;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- овладение краткими историческими сведениями о происхождении и развитии спортивных игр;

- формирование умения соблюдать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;

- формирование умения взаимодействовать с партнером, командой и соперником, самостоятельно организовывать и проводить изученные игры;

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

Содержание программы внеурочной деятельности

Основы теоретических знаний: Одежда и обувь для занятий спортом. Страховка и помощь во время занятий. Основные правила и приемы спортивных игр.

Кроссовая подготовка: бег с преодолением препятствий, преодоление препятствий, подводящие упражнения, преодоление препятствий прыжковым бегом, кроссовый бег, старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, ускорение, челночный бег, равномерный бег (6, 8, 10, 12, 12 мин), бег по пересеченной местности (до 1 км).

Баскетбол с элементами подвижных игр:

Теоретическая подготовка баскетболиста: основные правила игры, основные приемы игры.

Техническая подготовка баскетболиста: стойка игрока. Передвижения в стойке баскетболиста.

Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча одной и двумя руками. Перемещение боком с мячом. Броски мяча различными способами. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Броски в щит, кольцо различными способами. Повороты с мячом. Игра в Мини-баскетбол по упрощенным правилам.

Физическая подготовка баскетболиста.

Футбол с элементами подвижных игр:

Теоретическая подготовка футболиста: основные правила игры в футбол, основные приемы игры.

Техническая подготовка футболиста: стойки и передвижения футболиста. Вбрасывание на точность. Передача и прием мяча. Удары по мячу с различных положений различными способами. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра Мини-футбол.

Физическая подготовка футболиста.

Формы организации занятий внеурочной деятельности: беседы, рассказ учителя, спортивные игры, соревнования, спортивные праздники

Тематический план внеурочной деятельности

№ п\п	Название тем	Кол-во часов	1 четв	2 четв	3 четв	4 четв	Основные виды учебной деятельности	
Количество часов								
1	Основы знаний	в процессе занятия						слушать учителя, определять цели и задачи деятельности, уметь выражать свои мысли.
2	Кроссовая подготовка	8	8				освоение навыками бега по дистанции, учиться работать по определенному алгоритму	
3	Баскетбол и подвижные игры	15		8	7		освоение навыками работы с баскетбольным мячом, умения работать в команде, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, осуществлять действие по образцу и заданному правилу	
4	Футбол и подвижные игры	11			3	8	освоение навыками работы с футбольным мячом, осуществлять действие по образцу и заданному правилу, умения работать в команде, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	
5	Итого	34	8	8	10	8		

Календарно-тематический план

№ п/п	Примерные сроки		Раздел программы, тема занятия	УУД	Кол-во часов
	план	факт			
Кроссовая подготовка (8 часов)					
1	07.09		Старт, стартовый разбег, финиш. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег.	Предметные: закрепление техники выполнения старта, стартового разбега, финиширования. Коммуникативные: уметь слушать учителя	1
2	14.09		Инструктаж ТБ. Старт, стартовый разбег, финиш Равномерный бег..Игра Мини-футбол.	Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе. Личностные: формирование устойчивого интереса к занятиям.	1
3	21.09		Низкий старт, стартовый разбег. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Спортивные игры.	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать учителя.	1
4	28.09		СБУ. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Познавательные: изучить особенности бега по пересеченной местности. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками.	1
5	05.10		СБУ. Ускорение. Челночный бег 3х9м. Беговые эстафеты.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать учителя. Познавательные: изучить технику ускорения. Личностные: соотносить нагрузку со способностями организма.	1
6	12.10		Развитие выносливости. Игра «Салки».	Коммуникативные: уметь слушать учителя. Личностные: соотносить нагрузку со способностями организма. Предметные: изучить правила игра с Салки.	1
7	19.10		Бег с препятствиями. СБУ. Спортивные игры, игра Мини-футбол.	Регулятивные: выявлять и устранять ошибки в процессе освоения материала. Познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач.	1
8	26.10		Бег с препятствиями. СБУ. Развитие выносливости. Спортивные игры, игра Мини-футбол.	Познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи. Регулятивные: в процессе освоения устранять ошибки. Коммуникативные: соблюдать очередность в работе на уроке.	1

№ п\п	Примерные сроки	Раздел программы, тема занятия	УУД	Кол-во часов
<i>Баскетбол и подвижные игры (15 часов)</i>				
9	09.11	Инструктаж по ТБ № 10-09. СБУ. Правила игры в баскетбол. Спортивные игры.	Коммуникативные: обеспечивать совместную работу. Предметные: изучить правила игры.	1
10	16.11	Правила игры в баскетбол. Перемещение боком. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча двумя руками. Эстафеты с мячами.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Предметные: владение навыками выполнения ловли и передач мяча. Познавательные: уметь выполнять стойки и перемещения	
11	23.11	Перемещение боком. Ведение мяча двумя руками. Ловля низколетящего мяча и броски двумя руками стоя на месте.	Личностные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча.	1
12	30.11	Ведение мяча одной рукой. Ловля мяча, летящего на уровне головы. Броски двумя руками стоя на месте. Эстафеты с мячами.	Коммуникативные: выполнять адекватные действия в игре. Регулятивные: оценивать свои действия и действия партнеров. Предметные: правильно выполнение прием мяча.	1
13	07.12	Перемещение боком с мячом. Броски и передача мяча на уровне груди и снизу. Игра «Выстрел в небо».	Коммуникативные: управлять поведением партнера. Регулятивные: проектировать траектории полета мяча. Познавательные: выполнять ведение мяча в различных стойках	1
14	14.12	Броски и передачи мяча одной рукой от груди. Эстафеты с элементами ведения мяча.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Предметные: совершенствование техники выполнения элементов б\б.	1
15	21.12	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок от груди в кольцо. Спортивные игры.	Коммуникативные: обеспечивать совместную работу. Предметные: знать стойки, передвижения и технику бросков. Познавательные: выполнять ведение и броски мяча различными способами.	1
16	28.12	Обводка предметов в движении. Бросок мяча от груди в кольцо. Игра «Метко в цель».	Коммуникативные: обеспечивать совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по заданному направлению. Познавательные: вести и бросать мяча по ситуации.	1
17	11.01	Обводка предметов в движении. Бросок мяча от	Коммуникативные: обеспечивать совместную работу.	1

№ п\п	Примерные сроки	Раздел программы, тема занятия	УУД	Кол-во часов
		грудь в кольцо. Игра «Охотники и утки».	Регулятивные: осуществлять действие по заданному направлению. Познавательные: вести и бросать мяча по ситуации.	
18	18.01	Закрепление навыков ведения мяча. Броски в кольцо. Эстафеты с ведением мяча.	Коммуникативные: управлять поведением партнера. Регулятивные: проектировать траектории полета мяча. Познавательные: выполнять ведение мяча в различных стойках	1
19	25.01	Техника игры от щита. Повороты с мячом. Остановка после ведения. Броски в кольцо одной и двумя руками.	Коммуникативные: выполнять адекватные действия в игре. Регулятивные: оценивать свои действия и действия партнеров. Предметные: закрепление техники работы с мячом.	1
20	01.02	Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: обеспечивать командные действия. Предметные: совершенствовать технику ловли и передачи обводки. Познавательные: играть от щита.	1
21	08.02	Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	Коммуникативные: уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: правильно выполнять элементы игры.	1
22	15.02	Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Игра «Гонка мячей по кругу».	Коммуникативные: уметь работать в команде. Регулятивные: адекватно оценивать действия партнеров. Предметные: уметь правильно выполнять технические приемы баскетбола.	1
23	22.02	ОРУ. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: уметь работать в команде. Регулятивные: адекватно оценивать действия партнеров. Предметные: уметь правильно выполнять технические приемы баскетбола.	1
Футбол и подвижные игры (11 часов)				
24	01.03	Инструктаж по Т.Б. № 10-09. Техника передвижения без мяча. Удар внутренней стопой. Игра «Пятнашки».	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Предметные: обобщать знания по правилам ТБ. Познавательные: уметь выполнять удары и перемещения.	1
25	15.03	Удары по мячу внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу. Игра «У медведя во бору».	Коммуникативные: уметь работать в группе. Предметные: уметь правильно выполнять удары. Познавательные: выполнять различные варианты ударов по мячу.	1
26	29.03	Удары по мячу с 1-2 шагов и катящемуся навстречу.	Коммуникативные: понимать учителя. Регулятивные:	1

№ п\п	Примерные сроки	Раздел программы, тема занятия	УУД	Кол-во часов
		Эстафеты с элементами ведения мяча. Игра «Бой петухов».	соотносить нагрузку со своей физической готовностью. Познавательные; выполнять удары мяча на точность.	
27	05.04	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Эстафеты с элементами ведения мяча. Игра «Салки-догонялки».	Предметные: знать технику удара по мячу. Личностные: самостоятельно следить за здоровьем. Познавательные: соблюдать правила выполнения игр.	1
28	12.04	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с мячами. Игра «Совушки».	Коммуникативные: умение работать в команде. Регулятивные: самостоятельно регулировать темп ведения. Познавательные: освоение новых элементов игры.	1
29	19.04	Ведение мяча с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча и передачей партнеру.	Коммуникативные: понимать партнера в игре. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее. Личностные: совершенствовать технику ведения и передач.	1
30	26.04	Ведение мяча с обводкой предметов и между предметами. Эстафеты с ведением и передачей мяча в парах. Игра «Не урони мешочек».	Личностные: изучение новых элементов. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать цели. Познавательные: слаженно выполнять передачу эстафеты.	1
31	03.05	Ведение мяча с обводкой предметов. Передачи мяча с элементами игры. Обучающая игра в футбол.	Коммуникативные: понимать учителя. Регулятивные: соотносить нагрузку со своей физической готовностью. Познавательные; правильно выполнять элементы игры.	1
32	10.05	Передача мяча на точность. Игра по упрощенным правилам в Мини-футбол. Игра «Кто дальше бросит».	Коммуникативные: понимать объяснения учителя. Регулятивные: соотносить различные виды нагрузки. Познавательные: координировано выполнять упражнения.	1
33	17.05	Мини-футбол. Правила игры. Передача мяча в парах и в квадрате. Игра в футбол.	Коммуникативные: уметь соотносить дистанцию в передачах. Предметные: соблюдать правила в футболе. Познавательные: выполнять приемы и передачи.	1
34	24.05	Игра по упрощенным правилам в мини-футбол.	Коммуникативные: уметь соотносить дистанцию в передачах. Предметные: соблюдать правила в футболе.	1

