

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАБАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»**

---

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол №1  
от «24» августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
МБОУ «Хабарская СОШ №2»  
С.Н.Петрова  
Приказ №85/ОД  
от «31» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности 4 класс**  
**«Сильные, смелые, ловкие»**

Составитель: Бузило Е. Н.  
учитель физической культуры,  
высшей квалификационной категории

с. Хабары  
2023

## Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления разработана на основе учебно-методического комплекта «Школа России».

Программа в полной мере соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования второго поколения, утвержденному приказом Минобрнауки России от 06. 10. 2009 №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования»

В основу разработки программы положены Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемые результаты начального общего образования. Она составлена для возрастной категории детей 7 – 10 лет.

Срок реализации программы - 2023-2024 уч. год

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Понятийная база и содержание курса основаны на **положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:**

- Требованиях к результатам освоения программы;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании».
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте».
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
- *Принцип постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования

здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.
- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.
- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.
- *Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр,

умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

### **Ценностные ориентиры содержания программы**

Содержание программы направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Применяемые технологии**

- здоровьесберегающие
- игровые
- личноносно - ориентированные

### **Планируемые результаты освоения программы**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Учащиеся должны **знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- об обучении движениям;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

**уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физкультурой.

**Демонстрировать** свои скоростные, силовые способности соответственно возрастным нормативам

***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся должны *владеть компетенциями:*

- познавательной;
- коммуникативной;
- регулятивной;
- личностной.

**Календарно-тематическое планирование на 4 класс**  
**Подвижные игры 34 часа**

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения	
		по плану	фактически
1.	ТБ на занятиях. ОРУ. Игры «Выше ноги от земли», «Охотники и утки».		
2.	ОРУ. Игры «Выше ноги от земли», «Охотники и утки».		
3.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Невод», «Снайпер».		
4.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Невод», «Снайпер».		
5.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Белые медведи», «Бездомный заяц», «Совушка».		
6.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Белые медведи», «Бездомный заяц», «Совушка».		
7.	ОРУ. Игры «Расколдуйте меня, вороного коня», «Снайпер», «Угадай, кого нет?».		
8.	ОРУ. Игры «Расколдуйте меня, вороного коня», «Снайпер», «Угадай, кого нет?».		
9.	ОРУ. Игры «Третий лишний», «Удочка», «Снайпер».		
10.	ОРУ. Игры «Третий лишний», «Удочка», «Снайпер».		
11.	Игры «Школа мяча», «Делай, как я!». ТБ.		
12.	Игры «Школа мяча», «Делай, как я!». ТБ.		
13.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Пустое место», «Шишки, желуди, орехи», «Пионербол».		
14.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Пустое место», «Шишки, желуди, орехи», «Пионербол».		
15.	Игры «Пионербол», «Мышеловка». Эстафеты. ТБ.		
16.	Одежда лыжника, инвентарь лыжника. ТБ. Игра «Охотники и утки».		
17.	Обучение скользящему шагу. Повороты на лыжах на		



	месте вокруг носков лыж, пяток лыж.		
18.	Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне. Обучение попеременному двухшажному ходу.		
19.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне.		
20.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне.		
21.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне. Обучение подъему в гору «лесенкой» и «елочкой». Обучение торможению «плугом».		
22.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне. Подъем в гору «лесенкой» и «елочкой», торможение «плугом».		
23.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне. Подъем в гору «лесенкой» и «елочкой», торможение «плугом».		
24.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне. Подъем в гору «лесенкой» и «елочкой», торможение «плугом». Обучение поворотам переступанием в движении, спуску с горы.		
25.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне. Подъем в гору «лесенкой» и «елочкой», торможение «плугом», повороты переступанием в движении, спуск с горы.		
26.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне. Подъем в гору «лесенкой» и «елочкой», торможение «плугом», повороты переступанием в движении, спуск с горы.		
27.	ОРУ. Игры «Скакалка – подсекалка», «Мышеловка», «Пионербол». Эстафеты. ТБ.		
28.	ОРУ. Полоса препятствий. ТБ.		
29.	ОРУ. Полоса препятствий. ТБ.		
30.	ОРУ. Игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Защита укрепления», «Запрещенное движение».		
31.	ОРУ. Игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Защита укрепления», «Запрещенное движение».		

32.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Кот и мыши», «Воробьи – вороны», «Что изменилось?».		
33.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Кот и мыши», «Воробьи – вороны», «Что изменилось?».		
34.	ОРУ. Игры «Гуси, гуси!», «Защита знамени», «Делай, как я!».		

