

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

МБОУ «ЛИНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель ШМО</p> <p>_____/Эйхвальд Т.В./</p> <p>Протокол _____ от</p> <p>«____» _____ 20__ г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>ИО заместителя директора по ВР</p> <p>_____/Павлова Н.С./</p> <p>«____» _____ 20__ г.</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор МБОУ</p> <p>_____/М.В.Борщева/</p> <p>Приказ № _____</p> <p>от «____» _____ 20__ г.</p>
---	---	---

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности

«Физическая культура»

спортивно – оздоровительного направления

4 класс

(3-й дополнительный урок

по физической культуре)

Составитель: Коровина. А. Ю.
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 4 класс, разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования (ФГОС) и программы основного общего образования по физической культуре, авторы Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – Издательский центр «Вентана – Граф», 2015г; образовательной программы основного общего образования МБОУ «Линевская СОШ», Положения о рабочей программе МБОУ «Линевская СОШ».

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Примерной основной образовательной программы начального общего образования. Она входит в состав комплекта учебного предмета, включающего учебники для учащихся 1-4 классов.

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает изучение физической культуры в начальной школе как составной части предметной области «Физическая культура».

Содержание программы составлено с учётом того, что в учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации на изучение учебного предмета отводится 2 ч в неделю и 1 ч – внеурочная деятельность.

В соответствии с настоящей программой учебный процесс должен быть направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на получение знаний о физической культуре;
- на овладение навыками и умениями в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» реализует познавательную и социокультурную цели:

- 1. Познавательная цель** - формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.
- 2. Социокультурная цель** - формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи**:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастными половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану на изучение физической культуры в 3 классе - 68 ч. в год;

5.Содержание учебного предмета

Раздел 1.Знания о физической культуре (3ч)

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2.Организация здорового образа жизни(1ч)

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью(1ч)

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.

Раздел 4.Физкультурно – оздоровительная деятельность(2)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность (61ч)

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика.

Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Ниже представлено тематическое планирование курса для каждого из четырёх классов начальной школы из расчёта 2 учебных часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета. Программа и учебники для 1–2 и 3–4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, тональной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;⁹
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативным познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);¹¹
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств. Планируемые результаты изучения предмета В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, научатся: **называть,**

_____ описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
 - значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
 - связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
 - значение физической нагрузки и способы её регулирования;
 - причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;
- уметь:**
- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
 - выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психо регуляции;
 - составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
 - варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
 - выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

■ выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);

12

■ участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

■ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

■ организовывать и соблюдать правильный режим дня;

■ подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

■ измерять собственные массу и длину тела;

■ оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Представленная рабочая программа реализуется во всех типах и видах учебных организаций, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития согласно медицинским показаниям. При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической на-

грузки. Содержание курса Знания о физической культуре Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских

игр. 13 Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость). Организация здорового образа жизни. Правильный режим дня (соблюдение, планирование).

Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкульт минутки. Закаливание.

Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. 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 Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия.

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения.

Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Спортивно-оздоровительная деятельность Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание). Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты). Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски). Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди). Тематическое планирование курса

Ниже представлено тематическое планирование курса для каждого из четырёх классов начальной школы из расчёта 2 учебных часа в неделю (табл. 1–4). Распределение учебного материала по годам и учебным часам на изучение учебных тем является примерным и соответствует распределению материала в учебниках для 1–2 и 3–4 классов. Учитель может изменять его по своему

усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и исходя из целей и задач обучения предмету. При выделении в школьном учебном плане дополнительного часа на изучение предмета «Физическая культура» (3 ч в неделю) следует исходить из количества часов, указанных через косую черту возле названий разделов и тем.

Тематическое планирование

Подвижные и спортивные игры-34 ч.			
№	ТЕМА	Дата Проведени	Дата Факт
1	Знакомство с футболом техника безопасности.		
2	Элементы футбола удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		
3	Элементы футбола удары по неподвижному мячу внутренней частью подема стопы.		
4	Элементы футбола удары по неподвижному мячу внутренней частью подема стопы		
5	Элементы футбола остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.		
6	Элементы футбола остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.		
7	Элементы футбола остановка катящегося мяча передней частью подъема стопы.		
8	Элементы футбола остановка катящегося мяча передней частью подъема стопы.		
9	Элементы футбола остановка катящегося мяча подошвой.		
10	Элементы футбола остановка катящегося мяча подошвой.		
11	Элементы футбола ведения мяча носком.		
12	Элементы футбола ведения мяча носком		
13	Подвижные игры и спортивные. Техника безопасности		
14	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний		
15	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний		
16	Учимся играть волейбол.		
17	Учимся играть волейбол.		
18	Нижняя прямая подача.		
19	Нижняя прямая подача		
20	Верхняя прямая подача		

21	Верхняя прямая подача		
22	Прием передач мяча		
23	Прием передач мяча		
24	Игра. Чей отскок дальше»		
25	Игра «Кто дальше бросит»		
26	Знакомство с баскетболом. Техника безопасности.		
27	Баскетбол ведение мяча.		
28	Баскетбол передача мяча.		
29	Передача мяча двумя руками сверху.		
30	Передача мяча одной рукой от головы.		
31	Прием мяча.		
32	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний		
33	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний		
34	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний		
Всего 34 часа			

Предмет	Класс	Кол-во часов	Используемая литература	Авторская программа	Методический комплект
Физическая культура	4		Петрова, Т.В. Физическая культура 3-4 классы учебник /Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н. В. Полянская, С.С.Петров.-5-е изд., перераб.-М.-Вентана-Граф, 2019.-125,	Т.В. Петрова.	Немова, О. А. Физическая культура : 3—4 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — М. : Вентана-Граф, 2017. — 131с. ISBN 978-5-360-07861-6

1. Информационно-образовательный ресурс

4.1 Нормативно-правое обеспечение образовательного процесса:

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (см.: Приказ Минюста России от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);

