

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №117 имени М.В. Стрельникова»
города Сорочинска Оренбургской области**

Рассмотрено:
педагогическим советом
МБОУ «СОШ 117 имени М.В.
Стрельникова»
Протокол от _____ № _____

«Согласовано»
Заместитель
директора по ВР
_____ Киселёва Т.И.

Утверждено
директор МБОУ «СОШ №117
имени М.В.Стрельникова»
_____ Феоктистова О.Г.
Приказ от _____ г. № _____

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
«Прикладно-ориентированная физическая культура»**

(спортивно-оздоровительное направление)

для 4 классов

на 2023-2024 учебный год

Сорочинск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Прикладно-ориентированная физическая культура» для 4 классов составлена в соответствии с

1. Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 24.03.2021 № 51-ФЗ);
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» ((в редакции приказов от 26 ноября 2010 года № 1241, от 22 сентября 2011 года № 2357, от 18 декабря 2012 года № 1060, от 29 декабря 2014 года № 1643, от 18 мая 2015 года № 507, от 31 декабря 2015 года № 1576, приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712) (далее – ФГОС НОО);
3. Приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 года №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
4. Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
6. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
7. Санитарными правилами и нормами СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №28
8. Учебным планом МБОУ « СОШ № 117» на 2023-2024 учебный год
9. Календарным учебным графиком МБОУ « СОШ № 117» на 2023-2024 учебный год
10. Примерной рабочей программой начального общего образования «Физическая культура» (для 1-4 классов образовательных организаций), Москва, 2021г

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

Реализация этой цели будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место учебного предмета в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту обновленного государственного образовательного стандарта и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 4 классов. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 минут) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: классная комната, спортивный зал школы, спортивная площадка школы.

Формы занятий – урок-практикум, урок-игра, уроки - соревнования, спортивные праздники.

Виды деятельности - беседа, просмотр презентаций, составление и отгадывание викторин, составление комплекса ОРУ с предметами и без предметов, разучивание

считалок, игры на свежем воздухе и в спортзале, самостоятельные игры и развлечения, подготовка и сдача нормативов ГТО, ведение дневника самоконтроля

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание программы «Практико-ориентированная физическая» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России. Способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Универсальные учебные действия

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;
- излагать факты истории возникновения ГТО, знать нормативы комплекса ГТО своей возрастной категории;
- 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.

Требования к учащимся Дети

должны знать:

- Историю возникновения комплекса ГТО в России;

- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Дети должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
- соблюдать правила безопасности на учебных занятиях;
- определять степень утомления по внешним признакам;
- активно участвовать во всех спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Планируемые результаты подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО ; оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Дети научатся:

Понимать значение комплекса ГТО, сдавать нормы ГТО - рассчитанные на их возрастную группу, активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Ожидаемый результат: у обучающихся вырабатывается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировывается начальное представление о комплексе ГТО, о культуре движения;
- школьник сознательно будет применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления своего здоровья;
- обобщать и углублять знаний об истории комплекса ГТО, о культуре народных игр;
- уметь работать в коллективе.

Учебно-тематическое планирование

по курсу «Прикладно-ориентированная физическая культура», 4 класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.	Теория	Практика	Дата		Виды деятельности	Цифровые образовательные ресурсы
1.	1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики	10 мин.	30 мин.	07.09.2023		Беседа Игра, работа в парах	https://infourok.ru/presentation-uroka-podvizhnie-igri-s-elementami-legkoy-atletiki-3363678.html
2.	1	Разновидности прыжков. Эстафеты.	5 мин.	35 мин.,	14.09.2023		Игра, соревнование	https://reshedu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
3.	1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры	5 мин.	35 мин	21.09.2023		Игра, работа в парах	https://reshedu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
4.	1	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м	5 мин.	35 мин	28.09.2023		Игра, работа в парах	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/202

								2/08/23/11-igr-so-skakalkoy-dlya-raznogo-vozrasta
5.	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	5 мин.	35 мин	05.10.2023		Игра, работа в парах	https://resh-edu.ru/subject/lesson/3603/main/224405/
6.	1	Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости	5 мин.	35 мин	12.10.2023		Игра, работа в малых группах	https://resh-edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
7.	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	5 мин.	35 мин	19.10.2023		Игра, работа в парах	https://resh-edu.ru/subject/lesson/7451/main/262920/
8.	1	Упражнения на развитие гибкости. Группировка Перекаты в группировке	5 мин.	35 мин	26.10.2023		Игра, работа в малых группах	https://resh-edu.ru/subject/lesson/6181/conspect/279118/
9.	1	Висы и упоры	5 мин.	35 мин	09.11.2023		Игра, работа в малых группах	https://resh-edu.ru/subject/lesson/6160/conspect/223980/
10.	1	Лазанья и перелазанья	5 мин.	35 мин	16.11.2023		Игра, работа в малых группах	https://resh-edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/

11.	1	Упражнения на освоение навыков равновесия.	5 мин.	35 мин	23.11.2023		Игра, работа в малых группах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/conspect/
12.	1	Игры на развитие быстроты реакции	5 мин.	35 мин	30.11.2023		Игра, работа в малых группах	https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/03/07/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-razvitiya-bystry-i
13.	1	Упражнения с набивными мячами	5 мин.	35 мин	07.12.2023		Игра, работа в малых группах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/conspect/193841/
14.	1	Упражнения с гантелями	5 мин.	35 мин	14.12.2023		Игра, работа в парах	https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-s-ispolzovaniem-gantelij-4064963.html
15.	1	Упражнения со скакалкой	5 мин.	35 мин	21.12.2023		Игра, работа в малых группах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/

16.	1	Упражнения с волейбольными мячами	5 мин.	35 мин	28.12.2023		Игра, работа в парах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/conspect/224994/
17.	1	Упражнения с различными мячами	5 мин.	35 мин	11.01.2024		Игра, соревнование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/conspect/
18.	1	Силовые упражнения. Упражнения с партнером.	5 мин.	35 мин	18.01.2024		Игра, работа в парах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/conspect/195389/
19.	1	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом	5 мин.	35 мин	25.01.2024		Игра, соревнование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/main/
20.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	5 мин.	35 мин	01.02.2024		Игра, работа в парах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/conspect/195943/
21.	1	Передача мяча одной рукой от плеча	5 мин.	35 мин	08.02.2024		Игра, работа в парах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/

22.	1	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	5 мин.	35 мин	15.02.2024		Игра, работа в малых группах	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/
23.	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	5 мин.	35 мин	22.02.2024		Игра, работа в малых группах	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/
24.	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	5 мин.	35 мин	29.02.2024		Игра, работа в малых группах	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/
25.	1	Эстафеты с мячом	5 мин.	35 мин	07.03.2024		Игра, соревнование	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3637/conspect/195823/
26.	1	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	5 мин.	35 мин	14.03.2024		Игра, работа в малых группах	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/5322/conspect/192430/
27.	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	5 мин.	35 мин	21.03.2024		Игра, соревнование	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/
28.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	5 мин.	35 мин	04.04.2024		Игра, соревнование	https://res.h.edu.ru/subject/less

								on/5172/main/196026/
29.	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	5 мин.	35 мин	11.04.2024		Игра, соревнование	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
30.	1	Учебная игра в пионербол	5 мин.	35 мин	18.04.2024		Игра, соревнование	https://infourok.ru/urok-klass-podvizhna-ya-igra-pionerbol-zakrepleni-e-tehniki-peredvizh-eniy-lovli-i-peredachi-myacha-830084.html
31.	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	5 мин.	35 мин	25.04.2024		Игра, работа в парах	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/4630/conspect/
32.	1	Игры на совершенствование метаний	5 мин.	35 мин	02.05.2024		Игра, соревнование	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3603/conspect/24400/
33.	1	Игры на развитие координации движений	5 мин.	35 мин	16.05.2024		Игра, соревнование	https://res.h.edu.ru/subject/less

								on/6220/conspect/195508/
34	1	Игры и эстафеты	5 мин.	35 мин	23.05.2024		Игра, соревнование	https://reson/6190/subject/lesson/6190/start/