

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гурьевский центр образования имени С.К. Иванчикова»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета

Протокол №8  
от «29» июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместителем директора по УВР

  
Зацарная Е.Б.  
Протокол №8  
от «29» июня 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности  
«На спорте»

для 4 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Перевертун Анатоли Викторович  
учитель физической культуры

п. Метростроевский 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 4 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

#### *регулятивные УУД:*

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их

показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
1.1.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Технические действия игры волейбол</b>	11	0	0	20.01.2023 15.02.2023	наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;	Практическая работа;	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
1.2.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Технические действия игры баскетбол</b>	9	0	0	17.02.2023 07.03.2023	наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;;	Практическая работа;	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
1.3.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Технические действия игры футбол</b>	10	0	0	09.03.2023 29.03.2023	наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;;	Практическая работа; зачет;;	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
Итого по разделу		30						
<b>Раздел 2 . Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
2.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	4	0	0	31.03.2023 30.05.2023	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; зачет;;	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
Итого по разделу		4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0				



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
2.	Правила выполнения упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	11.10.2022	Практическая работа;
3.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
4.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	0	10.02.2023	Практическая работа;
5.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	0	14.02.2023	Практическая работа;
6.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	0	15.02.2023	Практическая работа;
7.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	0	17.02.2023	Практическая работа;
8.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	21.02.2023	Практическая работа;
9.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	22.02.2023	Практическая работа;

10.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	24.02.2023	Практическая работа;
11.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0	28.02.2023	Практическая работа;
12.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0	01.03.2023	Практическая работа;
13.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0	03.03.2023	Практическая работа;
14.	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0	07.03.2023	Практическая работа;
15.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	15.03.2023	Практическая работа;
16.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	17.03.2023	Практическая работа;
17.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	21.03.2023	Практическая работа;
18.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0	22.03.2023	Практическая работа;
19.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0	04.04.2023	Практическая работа;

20.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	05.04.2023	Практическая работа;
21.	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	07.04.2023	Практическая работа;
22.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	11.04.2023	Практическая работа;
23.	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	12.04.2023	Практическая работа;
24.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	14.04.2023	Практическая работа;
25.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	18.04.2023	Практическая работа;
26.	Техника передачи катящегося мяча	1	0	0	19.04.2023	Практическая работа;
27.	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	0	21.04.2023	Практическая работа;
28.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	0	25.04.2023	Практическая работа;
29.	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	0	0	26.04.2023	Практическая работа;
30.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	28.04.2023	Практическая работа;

31.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	03.05.2023	Практическая работа;
32.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	0	05.05.2023	Практическая работа;
33.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	0	10.05.2023	Практическая работа;
34.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	0	16.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с.
2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://school-collection.edu.ru>

<http://nachalka.info>

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол  
Ноутбук учителя,  
Проектор

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая жесткая  
Мат гимнастический прямой  
Бревно гимнастическое напольное  
Перекладина гимнастическая пристенная  
Канат для лазания  
Перекладина навесная универсальная  
Тренажер навесной для прессы  
Мяч для метания  
Набор для подвижных игр  
Комплект для проведения мероприятий  
Комплект судейский  
Ботинки для лыж  
Лыжи  
Лыжные палки  
Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.  
Ворота для минифутбола складные  
Мяч баскетбольный  
Мяч футбольный  
Мяч волейбольный

