

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического  
совета ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 7 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А. Тихашин  
Приказ №158 от 30.08.2023г.

Тихашин                      Подписано  
Сергей                      цифровой  
Анатольевич              подписью: Тихашин  
   Сергей Анатольевич

**Рабочая программа**

по внеурочной деятельности  
«Физическая культура»

4Б класса

учителя Тимошиной Татьяны Михайловны

Санкт-Петербург  
2023 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического  
совета ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 7 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А. Тихашин  
Приказ №158 от 30.08.2023г.



**Рабочая программа**

по внеурочной деятельности  
«Физическая культура»

4Б класса

учителя Тимошиной Татьяны Михайловны

Санкт-Петербург  
2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Физическая культура» разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 373);

Приказом Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;

Основной образовательной программой начального общего образования, реализуемой в ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга на базе СП «Школа» через организацию урочной и внеурочной деятельности с соблюдением:

Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2;

с учетом программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов; и с учётом особенностей учащихся 4 б класса.

## Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура» разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

## Место курса в плане внеурочной деятельности школы

План внеурочной деятельности ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год отводит 34 часа на курс внеурочной деятельности «Физическая культура», из расчёта 1 часа в неделю и реализует 3-й час физической культуры.

**Цель программы:** на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией внеурочной

деятельности на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

### **Список используемой литературы**

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.

### **Планируемые результаты освоения**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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 ушибах;
- 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

##### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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 **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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;
- 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.

## **Содержание программы**

### ***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 (Имитационные упражнения)

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.

## **Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество во часов
		Всего
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		
1.1	Гимнастика с основами акробатики	5
1.2	Легкая атлетика	3
1.3	Лыжная подготовка	5
1.4	Кроссовая подготовка	7
1.5	Подвижные и спортивные игры	8
<b>Итого по разделу</b>		<b>28</b>
<b>Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>		

2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6
<b>Итого по разделу</b>		<b>6</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>

**Календарно- тематическое планирование.**

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега		
2.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания		
3.	Беговые упражнения		
4.	Акробатическая комбинация		
5.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку		
6.	Обучение опорному прыжку		
7.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания		
8.	Упражнения на гимнастической перекладине		
9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
10.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах		
11.	Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		
12.	Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		
13.	Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона		
14.	Имитационные упражнения. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации		
15.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Круговые эстафеты.		
16.	Равномерный бег. Круговые эстафеты.		
17.	Длительный бег. Игра		
18.	Длительный бег. Игра		
19.	Длительный бег. Игра		
20.	Длительный бег. Игра		
21.	Длительный бег. Игра		
22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Эстафеты		
23.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Эстафеты		

24.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»		
25.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		
26.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		
27.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»		
28.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»		
29.	Упражнения из игры волейбол		
30.	Упражнения из игры баскетбол		
31.	Упражнения из игры футбол		
32.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		