

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение:  
Потаповская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

на МО учителей

начальных классов

\_\_\_\_\_ Джафарова Т.П.

Протокол №1 от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом

совете

Протокол № 1

от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ: Потаповская СОШ

\_\_\_\_\_ С.Н.Михайлевская

Приказ от 30.08.2024г. № 305

Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности  
занятий «Практико-ориентированная физическая культура»  
Уровень начального общего образования

2024г.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Прикладно-ориентированная физическая культура».**

### ***Знания о физической культуре и спорте***

- роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма, особенности зарождения физической культуры и спорта, история первых Олимпийских игр
- примеры (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой и спортом на физическое, личностное и социальное развитие;
- основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость) и различие их между собой;
- правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- связь занятий физической культурой и спортом с трудовой и оборонной деятельностью;
- роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности

### ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных и спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в Пример:

1) исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой кувырок вперед в упор на руки в упор присев;

2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами

перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег 30, 60, 1000 м.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных

мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## **Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности «Прикладно-ориентированная физическая культура».**

### **Личностные результаты:**

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- 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;

### **Метапредметные результаты:**

#### Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

#### Коммуникативные УУД:

- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон.

#### Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой и спортом с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр, и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих

упражнений;

- нахождение отличительных способностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.  
(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

### **Знания о физической культуре и спорте**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «спорт», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках «Спортивного часа» и организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой и спортом с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной и спортивной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных и спортивных игр разной функциональной направленности.

#### **Система оценки планируемых результатов**

##### **Мониторинг достижения детьми планируемых результатов**

Периодичность мониторинга достижения детьми планируемых результатов - 1 раз в полугодие. Это обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов.

Проведение мониторинга предполагает:

- проведение тестов на определение уровня развития физических качеств: координации, силы, гибкости, выносливости.
- собеседование, позволяющее определить исходные знания учащихся.
- наблюдение за активностью ребенка в различных ситуациях.

#### **4 КЛАСС (34 часа)**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>	<b>Деятельность учителя с учётом программы воспитания</b>
1.	<u>Лёгкая атлетика</u> - 4 часа Инструктаж по ТБ. Старт из различных исходных положений.	02.09	0,5	0,5	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.	организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; - правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий; - активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов
2.	Круговая эстафета.	16.09		1		
3.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	23.09		1		
4.	Метание мяча на дальность с разбега.	30.09		1		
5.	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> <u>Баскетбол - 5 часов</u> Ловля и передача мяча в движении.	07.10		1		
6.	Игра «Перехвати мяч».	14.10		1		

7.	Основные правила игры в баскетбол.	21.10	1			спорта; - делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой
8.	Бросок в кольцо в движении.	11.11		1		
9.	Игра «Минибаскетбол»	18.11		1		
10.	<u>Гимнастика с основами акробатики - 7 часов</u> Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка с элементами акробатики.	25.11	0,5	0,5	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».	контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами; взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр; оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение
11.	Акробатическая комбинация.	02.12		1		
12.	Гимнастическая полоса препятствий.	09.12		1		
13.	Упражнения на гимнастических скамейках.	16.12		1		
14.	Круговая тренировка на развитие силовых способностей.	23.12		1		
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	28.12		1		
16.	Опорный прыжок.	13.01		1		
17.	Лапта	20.01		1		
18.	Лапта	27.01		1		
19.	Лапта	03.02		1		
20.	Лапта	10.02		1		
21.	Лапта	17.02		1		
22.	Лапта	24.02		1		
23.	<u>Спортивные игры.</u> <u>Волейбол - 4 часа</u> Нижняя прямая подача.	03.03		1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия
24.	Верхний прием мяча. Игра «Пионербол».	10.03		1		
25.	Правила соревнований по волейболу.	17.03	1			



					<p>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.</p>	
26.	Соревнования по «Пионерболу».	31.03		1		
27.	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> <u>Футбол - 2 часа</u> Удар по воротам. Игра «Перехвати мяч».	07.04		1	<p>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.</p>	<p>Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой); выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя</p>
28.	Основные правила игры в «минифутбол».	14.04		1		
29.	<u>Лёгкая атлетика - 4 часа</u> Правила соревнований в беге на короткие дистанции.	21.04	1			
30.	Метание набивного мяча из положения сидя.	28.04		1		
31.	Кроссовый бег. Передача эстафетной палочки.	05.05		1		
32.	Прыжок в высоту с разбега.	12.05		1		
33, 34	Резервные уроки.	19.05 26.05		2		

## Список литературы

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле - здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.  
Руководство для работников системы общего образования.-М.
4. ФГОС Примерные программы начального образования.  
«Просвещение», Москва, ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва.
5. Антропова, М.В., Кузнецов Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.,
6. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск,
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1-4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО,
8. Клуб здоровья и долголетия.
9. Обухова Л.А., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). - М.: ВАКО,
10. Подвижные игры: 1-4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО,
11. <http://collegu.ucoz.ru/publ/6>
12. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. - М.: ВАКО, (Педагогика. Психология. Управление.)
13. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, - / Мастерская учителя.
14. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, / Мозаика детского отдыха.
15. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: Владос, Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ,
16. 19 Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа»