

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОРОДА БАРНАУЛА  
МБОУ «Лицей №86»**

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом совете  
протокол №16  
от «22» августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора  
МБОУ «Лицей №86»  
№ 224 от «22» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Физическое развитие»**  
**для обучающихся 4 класса**  
**на 2024-2025 учебный год**

**Барнаул, 2024**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Физическое развитие» реализует спортивно-оздоровительное направление, направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности «Физическое развитие» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Так же программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа внеурочной деятельности «Физическое развитие» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся);
- формировать коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **Формирование представлений о:**

- 1 факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- 2 правильном (здоровом) питании и его режиме;
- 3 рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- 4 двигательной активности;
- 5 основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- 6 влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- 7 навыках гигиенического поведения, конструктивного общения;
- 8 потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

### **Образовательные:**

обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;

привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.), готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

упражнениям, способствующим сохранению зрения.

правилам безопасного поведения на воде, обращение с огнем; поведения в школе, на улице, в доме;

обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;  
правилам пользования электрическими приборами.

**Воспитательные:**

желание быть *здоровым душой и телом*;  
стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;  
приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

**Развивающие:**

- 1 самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- 2 обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- 3 формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению на формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры .

### Тематическое планирование – 4 класс

	Знание о ФК	Кол-во часов
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие	1
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	2
3	Классификация физических упражнений	1
	<b>Итого</b>	4
	<b>Основы навыков плавания</b>	
1	Правила дыхания в воде при плавании	1
2	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1
	<b>Итого</b>	2
	<b>Специальные упражнения основной гимнастики</b>	
1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1
2	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	2
3	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1
4	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1
5	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук	2
6	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1
7	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава	1
8	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	2

9	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1
10	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног	2
11	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника	1
12	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава	2
13	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	2
14	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1
	<b>Итого</b>	20
	<b>Упражнений основной гимнастики</b>	
1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести	2
2	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости	2
3	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	2
4	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости	2
	<b>Итого</b>	8
	<b>Общее количество часов по программе</b>	34

# ПЛАНИРОВАНИЕ – 4класс

№ занятия	Дата	Часы практика	Темы	Содержание урока
1.	02.09-06.09	1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие	Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни. Формировать адекватную самооценку собственного здоровья
2.	09.09-13.09	1	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений.	Определять назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Как правильно составлять режим дня и питание.
3.	16.09-20.09	1	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	Определять назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Как правильно составлять режим дня и питание.
4.	23.09-27.09	1	Классификация физических упражнений	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация
5.	30.09-04.10	1	Правила дыхания в воде при плавании	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. .Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок.
6.	07.10-11.10	1	Техника выполнения согласования двигательных	Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения

			действий при плавании	задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.
7.	14.10-18.10	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
8.	21.10-25.10	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
9.	05.11-08.11	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).
10.	11.11-15.11	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
11.	18.11-22.11	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	- подводящие упражнения для обучения перестроения; - специальные упражнения для обучения торможений; - подводящие упражнения для обучения нижней спусков; - специальные упражнения для обучения нижней хода.
12.	25.11-29.11	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук	специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);
13.	02.12-	1		- подводящие упражнения для

	06.12		Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук	обучения перестроения; - специальные упражнения для обучения торможений; - подводящие упражнения для обучения нижней спусков; - специальные упражнения для обучения нижней хода
14.	09.12-13.12	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	- подводящие упражнения для обучения перестроения; - специальные упражнения для обучения торможений; - подводящие упражнения для обучения нижней спусков; - специальные упражнения для обучения нижней хода
15.	16.12-20.12	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава
16.	23.12-27.12	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	Способствовать развитию «прыгучести»
17.	09.01-10.01	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	Перемещения из различных исходных положений,
18.	13.01-17.01	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для	Отталкивание с изменением направления



			развития подвижности плечевого сустава	
19.	20.01-24.01	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног	Перемещения из различных исходных положений.
20.	27.01-31.01	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног	Способствовать увеличению эластичности подколенных связок, мышц спины и задней поверхности бедра
21.	03.02-07.02	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника	Способствовать развитию «гибкости »
22.	10.02-14.02	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава	Способствовать развитию «прыгучести».
23.	17.02-21.02	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава	Бег в медленном темпе до 10 минут,
24.	25.02-28.02	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими	Освоение правилами игры ,техника бега , внимательности и координации Учебно-тренировочная игра.

			предметами для развития координационно-скоростных способностей	
25.	03.03-07.03	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения.
26.	11.03-14.03	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	Освоение правил техника бега , внимательности и координации
27.	17.03-21.03	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести	Специальная физическая подготовка. Тактика игры.
28.	01.04-04.04	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести	Способствовать увеличению эластичности подколенных связок, мышц спины и задней поверхности бедра
29.	07.04-11.04	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости	Способствовать развитию «прыгучести»
30.	14.04-18.04	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения	Способствовать увеличению эластичности подколенных связок, мышц спины и задней поверхности бедра

			гимнастических упражнений для развития ловкости	
31.	21.04-25.04	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	Общая физическая подготовка. Прием и пас. Общая физическая подготовка
32.	28.04-30.04	1	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	Способствовать развитию «прыгучести»
33.	05.05-08.05		Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости	Способствовать увеличению эластичности подколенных связок, мышц спины и задней поверхности бедра
34.	13.05-16.05		Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости	Способствовать увеличению эластичности подколенных связок, мышц спины и задней поверхности бедра

#### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru>

[https://edsoo.ru/Metodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm)

Физическая культура- Российская электронная школа (resh.edu.ru)