

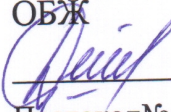


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

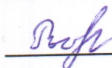
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация МР Мечетлинский район

МОБУ лицей №1 с. Большеустьикинское

РАССМОТРЕНО

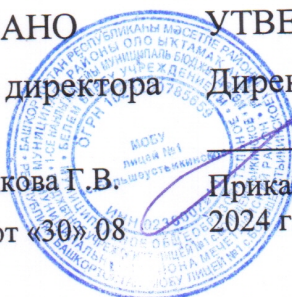
Кафедра ФК,
эстетического цикла и
ОБЖ

Дектярев Ю.А.
Протокол №1 от «29» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Рычкова Т.В.
Протокол №1 от «30» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор лицея №1
Тагиров А.Х.
Приказ №320 от «30» 08
2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности

«Здоровье основа нации»

Направление развития личности: Спортивно-оздоровительное

Класс – 4кл

Срок реализации - 1 год

ФИО педагога Хайрзаманов Роберт Рифатович

Квалификационная категория – высшая

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

План внеурочной деятельности МОБУ лицей №1 с.Большеустьикинское для 1-4 классов составлен с учетом требований обновленных ФГОС НОО. Основой для формирования плана внеурочной деятельности МОБУ лицей №1 с.Большеустьикинское является следующая нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
4. Письмо Минобрнауки России от 14 декабря 2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
7. Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 г. № ТВ-1290/03 «Методические рекомендации об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов НОО и ООО»
8. Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»
9. Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. №АБ-2324/05 «О направлении информации о внедрении Единой модели профессиональной ориентации (Главам субъектов РФ)».
10. Устав муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения лицей №1 с. Большеустьикинское муниципального района Мечетлинский район Республики Башкортостан.
11. Рабочая программа воспитания МОБУ лицей №1 с. Большеустьикинское.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепить здоровье, содействовать нормальному физическому развитию обучающихся;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить двигательные способности;
- приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- воспитать у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

II. Результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- положительному отношению к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Ученик получит возможность научиться:

- пониманию значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представлению о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представлению об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватному пониманию причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивому следованию моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознанию элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанному пониманию чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Ученик получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от

конкретных условий;

- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для

выполнения дальнейших действий;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

«Физическая культура»

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические

упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать 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;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать 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

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Форма проведения внеурочной деятельности:

- Экскурсии;
- Осенний кросс
- Эстафеты
- Веселые старты
- День здоровья

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел, тема	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Кол-во часов	
		3	4
1	2	3	4
Основы знаний	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.	На каждом уроке	
Лёгкая атлетика Гимнастика. Спортивные игры	Ходьба и бег. Прыжки. Специальные упражнения с мячом. Строевые приемы. Построение и перестроение. Передвижения. Размыкания и смыкания. ОРУ. Игровые задания. Упражнения в равновесии. Упоры. Прыжки через скакалку. Оздоровительная гимнастика. Волейбол Баскетбол Футбол	На каждом уроке	
Подвижные игры	На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале спортивных игр.	На каждом уроке	
Итого		33ч.	34ч.

Календарно- тематическое планирование на 2024/2025 учебный год

№	Тема урока	Планируемая дата 4	ПРИМЕЧАНИЕ
1	2	7	13
1	Инструктаж по технике безопасности	1-3.09	
2	Повороты направо, налево. Подвижные игры	6-10.09	
3	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Перестрелка».	13-17.09	
4	Подвижная игра «Подвижная цель»	20-24.09	
5	Подвижные игры	27.09-1.10	
6	Подвижные игры	4.10-8.10	
7	Подвижные игры	11.10-15.10	
8	Перестроение из одной шеренги в две	18.10-22.10	
9	Подвижные игры	25.10-29.10	
10	Челночный бег 3x10 м. п/и «Лисы и куры»	8.11-12.11	
11	Подвижные игры	15.11-19.11	
12	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	22.11-26.11	
13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	29.11-	

		3.12	
14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	6.12- 10.12	
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча. «Бросай-поймай»	13.12- 17.12	
16	Урок-игра. «Бросай-поймай».	20.12- 24.12	
17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	27.12- 31.12	
18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	10.01- 14.01	
19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	17.01- 21.01	
20	Урок-игра. «Мяч водящему»	24.01- 28.01	
21	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	31.01- 4.02	
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	7.02- 11.02	
23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. «Мяч в корзину»	14.02- 18.02	
24	Правила игры в волейбол. Подвижные игры	21.02- 25.02	
25	Подвижная игра «Пионербол»	28.02- 4.03	
26	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы.	7.03- 11.03	
27	Урок-игра «Мяч водящему».	14.03- 18.03	
28	Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	21.03- 25.03	

29	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	28.03-1.04	
30	Подвижная игра «Пионербол»	4.04-8.04	
31	Подвижные игры	11.04-15.04	
32	Подвижные игры	18.04-22.04	
33	Прыжки через скакалку.	25.04-29.04	
34	Подведение итогов года	10.05-20.05	

Примечание. *В связи с погодно-климатическими условиями, малой площади зала, нехватки спортивного инвентаря и гимнастических снарядов при одновременном совпадении урока в двух классов, последовательность программной тематики может быть незначительно изменена .*

Список литературы:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2015. - 192 с.
2. Лях, Владимир Иосифович Физическая культура. 1-4 классы. Методическое пособие /. - М.: Просвещение, 2015. - 111 с.
3. Матвеев, А. П. Уроки физической культуры. 1-4 классы / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2014. - 128 с.
4. Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 класс. Методические рекомендации по основам преподавания / А.П. Матвеев. - М.: Дрофа, 2006. - 176 с. .
5. Физическая культура. 2 класс. Рабочая программа. К УМК В. И. Ляха. - М.: ВАКО, 2014.- 855 с.
6. <https://nsportal.ru/user/764312/page/didakticheskiy-material-po-fizicheskoy-kultury-s-1-11-klass>