

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 222»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6849971)

Курс «Спорт – норма жизни»

для обучающихся 4 классов

Новосибирск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спорт – норма жизни» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 222.

В рамках программы курса внеурочной деятельности «Спорт – норма жизни» обеспечивается подготовка обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, а также активное вовлечение в соревновательную деятельность.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ»

Цель курса: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа внеурочной деятельности является частью содержательного раздела ООП НОО. Программа рассчитана на обучающихся 4 классов 1 час в неделю.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ»

Занятия проводятся в спортивных залах/на стадионе на открытом воздухе. В рамках курса могут проводиться теоретические и практические занятия в игровой форме, тестирование по физической подготовленности обучающихся, участие в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ»

4 КЛАСС

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.

Лёгкая атлетика. 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.

Подвижные игры. Культурно-этнические игры народов России.

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 отражают 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 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

К концу обучения у обучающегося формируются следующие универсальные учебные действия.

Познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

Коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

Регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

В 4 классе обучающийся научится:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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;

владеть техникой культурно-этнических игр народов России.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о физической культуре.	1	Знакомство с историей развития физической культуры в России, с развитием национальных видов спорта нашей страны.	Обсуждение развития физической культуры в средневековой России. Обсуждение особенностей физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А.В. Суворова российским воинам. Знакомство и обсуждение виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, поиск в них общие признаки и различия, подготовка небольшого доклада (сообщения) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.	https://norma-sport.ru/ https://www.gto.ru/
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	2	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Оказание первой помощи при травмах во время	Обсуждение особенностей организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. Работа сердца и легких во время выполнения физических нагрузок, выявление признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения. Выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по	https://norma-sport.ru/ https://www.gto.ru/

			самостоятельных занятий физической культурой.	показателям частоты пульса (работа в парах). Изучают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления.	
3	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура.	2	Оценка состояния осанки. 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.	Отработка комплексов упражнений на расслабление мышц спины. Изучение правил закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, обсуждение примеров возможных негативных последствий их нарушения. Обсуждение и анализ способов организации, проведения и содержания процедур закаливания.	https://norma-sport.ru/ https://www.gto.ru/
4	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.	25	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Упражнения в танце «Летка-енка». Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Предупреждение	Изучение правил профилактики травматизма и отработка их на занятиях. Изучение правил составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений. Обсуждение возможных травм при выполнении легкоатлетических упражнений, анализ причины их появления, примеры по способам профилактики и предупреждения. Выполнение имитационных упражнений в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок). Изучение правил	https://norma-sport.ru/ https://www.gto.ru/

			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. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине (беседа). Подвижные игры общефизической подготовки.	профилактики травматизма и отработка их на занятиях плавательной подготовкой. Изучение подводящих упражнений для освоения плавания кролем на спине. Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения. Совершенствование ранее разученных физических упражнений и технических действий из подвижных игр. Самостоятельная организация и игра в подвижные игры.	
5	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура	4	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сдача нормативов ГТО.	https://norma-sport.ru/ https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Знания о физической культуре.	1
2	Самостоятельная физическая подготовка.	1
3	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении.	1
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1
5	Закаливание организма.	1
6	Гимнастика с основами акробатики.	4
7	Лёгкая атлетика.	8
8	Лыжная подготовка.	3
9	Плавательная подготовка.	1
10	Подвижные спортивные игры.	9
11	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сдача нормативов ГТО.	4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34