

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа "Образовательный центр" им. Н.И. Непряхина пос.
Южный муниципального района Большеглушицкий Самарской области

РАССМОТРЕНО:

На заседании ШМО

Протокол № 1

от 27.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Ответственный за ВР
Бокарева Н.Н._____

от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора школы
Кутлубаева Р.К_____

Приказ № 355-од

от 29.08.2025 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Физическая культура (3-й час)»**

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность.

Класс: 4

Составитель:
Учитель Щербаков Иван Игоревич

Рабочая программа внеурочной деятельности « Физическая культура (3-й час)» для учащихся 3 класса

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимости мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

метапредметные результаты освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического,

- социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
 - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
 - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Сроки реализации образовательной программы – 1 час в неделю -34 учебных часа в год.

Формы организации внеурочной деятельности:

- подвижные игры;
- спортивные соревнования;
- сюжетно-ролевые игры;
- спортивно-оздоровительные часы;
- игры –эстафеты.

Содержание видов деятельности:

I. Игры с бегом (7 часов)

Теория. Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробы»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флагкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробы-попрыгунчики».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель» .
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку».

II. Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

III. Игры с мячом (5 часов)

Теория. Инструктаж по технике безопасности при играх с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Комплекс ОРУ. Передача мяча. Игра «Охотники и утки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Попади в мяч». Игра «Скорый поезд».
- Комплекс ОРУ. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

IV. Игры малой подвижности (4 часов)

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с играми на внимательность

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс ОРУ. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Комплекс ОРУ. Игра «Стрекозы». Игра «Совушка».

V. Зимние забавы (4 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Лепим снеговика».

VI. Эстафеты (5 часов)

Теория. Инструктаж по технике безопасности при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Веревочка под ногами», «Скорый поезд».
- Эстафеты с мячами, « Вызов номеров».

VIII. 1. Народные игры (4 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси- лебеди»

3. Тематическое планирование

№	Тема изучаемого раздела	3 класс
1.	Игры с бегом	7 ч
2.	Игры с прыжками (скакалкой).	5 ч
3.	Игра с мячом.	5 ч
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; с лазанием и перелазанием)	4 ч
5.	Зимние забавы.	4 ч
6.	Эстафеты.	5 ч
7.	Народные игры.	ч
	Итого:	34 ч

Приложение 1**Календарно-тематическое планирование****на 2021-2022 учебный год 3 класс**

№	Тема	Дата проведения	
		дата план	дата факт
Игры с бегом (7 часов)			
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением		
2.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробы»		
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флагжкам». Игра «День и ночь».		
4.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место».		
5.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробы-попрыгунчики».		
6.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель» .		
7.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку».		
Игры с прыжками (5 часов)			
8.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма.		
9.	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».		
10.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»		
11.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».		
12.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»		
Игры с мячом (5 часов)			
13	Инструктаж по технике безопасности при играх с мячом. Разучивание считалок.		
14	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись».		

	Игра «Свечи».		
15	Комплекс ОРУ. Передача мяча. Игра «Охотники и утки».		
16	Комплекс ОРУ. Игра «Попади в мяч». Игра «Скорый поезд».		
17	Комплекс ОРУ. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».		
Игры малой подвижности (4 часов)			
18	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с играми на внимательность.		
19	Комплекс ОРУ». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».		
20	Комплекс ОРУ. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».		
21	Комплекс ОРУ. Игра «Стрекозы». Игра «Совушка».		
Зимние забавы (4 часов)			
22	Закаливание и его влияние на организм. Инструктаж по технике безопасности.		
23	Игра «Лепим снежную бабу».		
24	Игра «Лепим сказочных героев».		
25	Игра «Лепим снеговика».		
Эстафеты (5 часа)			
26	Инструктаж по технике безопасности при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки		
27	Веселые старты		
28	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».		
29	Эстафеты «Веревочка под ногами», «Скорый поезд».		
30	Эстафеты с мячами, « Вызов номеров».		
Народные игры (4 часов)			
31	История изучения и организации игр. Игровая терминология.		
32	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок		
33	Промежуточная аттестация .Тест		
34	Разучивание народных игр. Игра «Гуси-лебеди»		

1.Пояснительная записка.

В контрольно-измерительных материалах по внеурочной деятельности содержатся контрольные задания по физической культуре для проведения промежуточной аттестации. Основание для допуска к промежуточной аттестации является выполнение учащимися требований учебных программ. Аттестация проводится по графику, утверждённому администрацией школы. Промежуточная аттестация включает в себя теоретическую часть (тест)

2.Спецификация

Промежуточная аттестация по внеурочной деятельности

Назначение КИМ.

Контрольная работа предназначена для проведения промежуточной аттестации обучающихся по внеурочной деятельности .

Содержание и структура работы. Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Начальная школа» - М.: Просвещение, 2012 (Стандарты второго поколения); Рабочий программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 – 4 классы. Пособия для учителей общеобразовательных учреждений. ФГОС В.И. Лях - М.: Просвещение, 2014

Структура КИМ

Работа включает 10 заданий с выбором одного правильного ответа.

Распределение заданий КИМ по содержанию, видам умений и способам деятельности.

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижений планируемых предметных результатов обучения по темам года.

В работе проверяются предметные планируемые результаты по разделам:

- Подвижные игры
- Физической культуре.
- Технике безопасности при занятиях физической культурой

Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

За верное выполнение каждого задания обучающийся получает 1 балл.

Максимальное количество баллов за выполнение всей работы –10 баллов.

Время выполнения варианта КИМ

На выполнение работы отводится 40 минут

Критерии оценивания работы:

Более 5 баллов – «зачет»

Менее 5 баллов – «незачет»

1 Вариант

1. Что развивают подвижные игры?
 - А. лень
 - Б. быстроту
 - В. аккуратность
2. Какая игра относится к подвижным?
 - А. баскетбол
 - Б. совушка
 - В. футбол
3. Какие качества развивает игра «Вызов номеров»?
 - А. быстроту
 - Б. вежливость
 - В. аккуратность
4. Что нужно сделать перед игрой?
 - А. сделать уроки
 - Б. поесть
 - В. провести разминку
5. Какая из игр развивает меткость?
 - А. попади в мяч
 - Б. салки
 - В. совушка
6. Подвижные игры не развиваются:
 - А. лень
 - Б. выносливость и быстроту
 - В. ловкость и меткость
7. Как должен быть одет ученик для занятия физкультурой?
 - А. кроссовки, спортивный костюм
 - Б. шлепки, брюки, футболка
 - В. кроссовки, брюки, батник
8. Что надо делать при ушибах?
 - А. приложить холодный компресс
 - Б. подуть на ушибленное место
 - В. потереть ушибленное место
9. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:
 - А. предметы для игры
 - Б. школьные принадлежности
 - В. спортивный инвентарь
10. Укажите название подвижной игры на развитие прыгучести:
 - А. удочка
 - Б. быстро по местам
 - В. попади в мяч

2 Вариант

1. Подвижные игры не развивают
 - А. лень
 - Б. выносливость и быстроту
 - В. ловкость и меткость
2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:
 - А. предметы для игры
 - Б. школьные принадлежности
 - В. спортивный инвентарь
- 3.Подвижные игры помогут тебе стать:
 - А. умным
 - Б. вежливым
 - В. ловким, метким, быстрым, выносливым
4. Что надо делать при ушибах?
 - А. приложить холодный компресс
 - Б. подуть на ушибленное место
 - В. потереть ушибленное место
5. Определите, какой инвентарь используют для проведения различных подвижных и спортивных игр, эстафет:
 - А. скакалки
 - Б. гимнастические палки
 - В. обручи
 - Г. все ответы верны
- 6.Как должен быть одет ученик для занятия физкультурой?
 - А. кроссовки, спортивный костюм
 - Б. шлепки, брюки, футболка
 - В. кроссовки, брюки, батник
- 7.В какой подвижной игре используют мяч :
 - А. охотники и утки
 - Б. горелки
 - В. попрыгунчики –воробушки
- 8.Какая игра относится к подвижным:
 - А. волейбол
 - Б. кошки - мышки
 - В. футбол
9. Что нужно сделать перед игрой
 - А. сделать уроки
 - Б. поесть
 - В. провести разминку
10. Командная подвижная игра – это:
 - А. вызов номеров
 - Б. воробушки и кот
 - В. море волнуется

Промежуточная аттестация(ключи)

1 вариант : 1-Б, 2- Б, 3- А, 4 –В, 5- А, 6- А, 7- А, 8-А, 9 –В, 10-А.

2 вариант : 1-А, 2- В, 3- В, 4- А, 5- Г, 6- А, 7- А, 8- А, 9- В, 10- А.