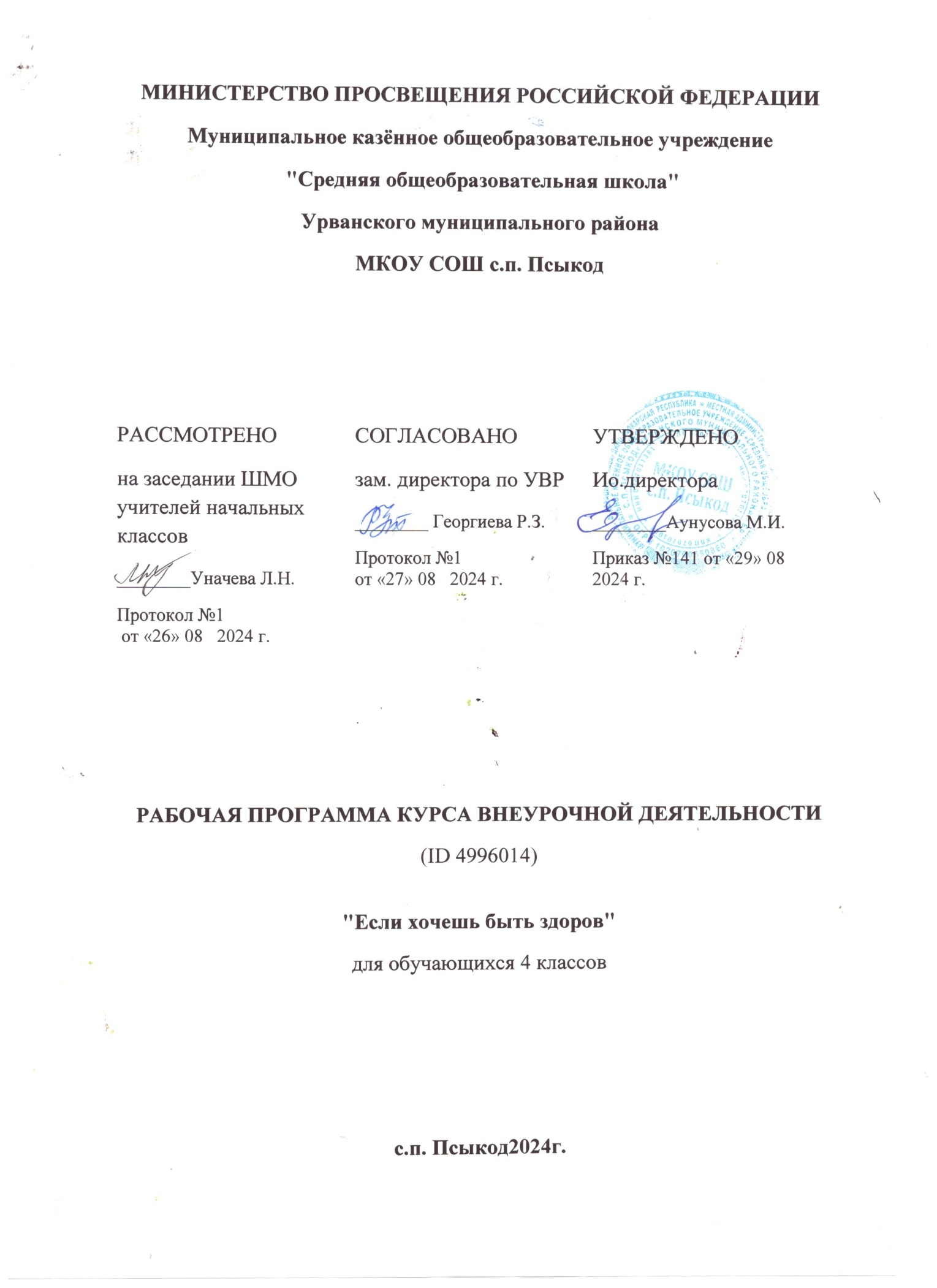
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочаяпрограммапредставляетсобойвариантпрограммыорганизациивнеурочнойдеятельностидляработысучащимися4-хклассовпо физкультурно-спортивномуи оздоровительномунаправлениюразвития личности.

Рабочаяпрограммасоставленанаоснове:

* ФедеральногоЗаконаот29.12.2012№273-ФЗ«ОбобразованиивРоссийскойФедерации»;
* Федеральногогосударственногообразовательногостандартаосновногообщегообразования,утвержденногоприказомМинистерстваобразованияинауки РФот 17.12.2010№1897 (далее– ФГОСосновного общегообразования,сизменениямии дополнениями);
* ПланавнеурочнойдеятельностиГБОУГимназии№63КалининскогорайонаСанкт-Петербургана2022-2023учебныйгод.
* Законодательныхактов,постановленийираспоряженийПравительстваРоссийскойФедерации.Постановленийиприказов

Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации,регламентирующихработуучрежденийдополнительногообразования,расположенныхнатерриторииРоссийскойФедерации.

Рабочая программа «Флорбол» разработана на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений.Комплекснойпрограммыфизическоговоспитания1–11классы.АвторыВ.И.Лях,А.А.Зданевич,Москва,«Просвещение»,2014год;Спорныймячи способы еговыигрышавигровойдеятельностифлорбольныхкоманд. Автор:Быков, А.В.

Программарассчитана на1часвнеделю,34часавгод.

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и можетбыть использованасиспользованиемисключительноэтихтехнологий.

Программа составлена с учетом требований Рабочей программы воспитания ГБОУ Гимназии №63 и ее реализация в процессе организацииучебнойдеятельностиобеспечивает:

установлениевзаимоотношенийсубъектовдеятельностинаурокекакотношенийсубъектовединойсовместнойдеятельности,обеспечиваемойобщимиактивными интеллектуальнымиусилиями;

организацию на уроках активной деятельности учащихся, в том числе поисково- исследовательской, на разных уровнях познавательнойсамостоятельности (в этом и заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока- активнаяпознавательнаядеятельностьдетей);

использованиевоспитательныхвозможностейпредметногосодержаниячерезподборсоответствующихтекстовдлячтения,задачдлярешения,проблемныхситуаций для обсуждения вклассе.

Учительфизическойкультурывпроцессеорганизациивнеурочныхформдолженрешатькомплекспедагогическихзадач:образовательную,развивающую,воспитательную, оздоровительную.

Такимобразом,основнымизадачамиорганизацииформвнеурочнойдеятельностипофизическойкультуреявляютсяследующие:

1. Расширятьиуглублятьзнанияпофизическойкультуре,исвязанныеснимипрактическиеумения.
2. Формироватьпотребностиксистематическимзанятиямфизическимиупражнениями.
3. Выявлятьиразвивать уучащихсяинтеллектуальныеитворческиеспособности.

Когда ребенок подрастает, все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, ктоактивно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического воспитанияоказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражненийизменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям,воздействиюстрессовыхситуаций,укрепляетсясоматическоеи психическоездоровье.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.Начальнаяшкола – особый этап вжизни ребенка,связанный:

с изменением при поступлении в школу ведущей деятельности ребенка — с переходом к учебной деятельности (при сохранении значимостиигровой),имеющей общественный характер иявляющейсясоциальной по содержанию;

сосвоениемновойсоциальнойпозиции,расширениемсферывзаимодействияребенкасокружающиммиром,развитиемпотребностейвобщении,познании, социальномпризнанииисамовыражении;

спринятиемиосвоениемребенкомновойсоциальнойроли ученика,выражающейсявформированиивнутреннейпозициишкольника,определяющейновый образшкольной жизни иперспективыличностногои познавательногоразвития;

с моральным развитием, которое существенным образом связано с характером сотрудничества со взрослыми и сверстниками, общением имежличностнымиотношениями дружбы,становлениемоснов гражданской идентичности

Внеурочнаядеятельностьявляетсявзаимодополняющимкомпонентомбазовогообразованияиобъединяетвсевидыдеятельностишкольников,направленныхнаформированиенравственныхориентиров,этнокультурнойкомпетенции,социализацииличности

Внеурочнаядеятельностьявляетсявзаимодополняющимкомпонентомбазовогообразованияиобъединяетвсевидыдеятельностишкольников,направленныхнаформированиенравственныхориентиров,этнокультурнойкомпетенции,социализацииличности.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с элементами подвижных и спортивных игр, игровых комплексов, участие детей в спортивных мероприятиях и праздниках школьного и городского уровней, обязательное проведение мониторинга физической подготовленности в начале и в конце учебного года.

**Легкая атлетика.17 часов**

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.

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 игры.11 часов**

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

**Спортивные игры 4 часа** На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**Кроссовая подготовка 3часа**

**Бег по пересечённой местности, бег по размеченной дистанции, подвижные игры с бегом и прыжками.**

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

- 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;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Первый уровень результатов** освоения программы «ОФП» предполагает***-  приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни*:***о правилах ведения здорового образа жизни;*

*об основных нормах гигиены;*

*о ТБ при занятиях спортом;*

*об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности;*

*о способах организации досуга других людей;*

*о способах самостоятельного поиска и обработки информации.*

**Второй уровень результатов** освоения программы «ОФП» предполагает ***формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:****развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.*

**Третий уровень результатов** освоения программы «ОФП» предполагает**– *приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:****актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве;   опыта организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности и за других.*

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с элементами подвижных и спортивных игр, игровых комплексов, участие детей в спортивных мероприятиях и праздниках школьного и городского уровней, обязательное проведение мониторинга физической подготовленности в начале и в конце учебного года.

**Легкая атлетика.17 часов**

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.

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 игры.11 часов**

 На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкостьи координацию.

**Спортивные игры 4 часа** На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**Кроссовая подготовка 3часа**

**Бег по пересечённой местности, бег по размеченной дистанции, подвижные игры с бегом и прыжками.**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Разделы** | **Всего:** |
| **1** | Лёгкая атлетика | 16 |
| **2** | Подвижные игры | 11 |
| **3** | Спортивные игры | 4 |
| **4** | Кроссовая подготовка | 3 |
| **5** | Теоретическая часть | В процессе занятий |
| Итого 34 часа | | |
|  | | |

**Календарно-тематическое планирование Если хочешь быть здоров 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема учебного занятия** | **Всего часов** | **Содержание деятельности** | | **Перечень универсальных действий** |
| Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности | Практическая часть занятия /форма организации деятельности |
| 1 | 7.09 | Бег на короткие дистанции. | 1 | групповая | парная | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. |
| 2 | 14.09 | Подвижные игры | 1 | групповая | групповая | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 3 | 21.09 | Ускорения; бег по повороту; финиш. | 1 | групповая | поточная | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 4 | 28.09 | Развивающие игры | 1 | групповая | групповая | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. |
| 5 | 5.10 | Бег на время на дистанции 100м | 1 | групповая | индивидуальная | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. |
| 6 | 12.10 | Бег на время на дистанцию 60 м | 1 | групповая | парная | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. |
| 7 | 19.10 | Равномерный медленный бег до 5 мин | 1 | фронтальная | групповая | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. |
| 8 | 26.10 | Эстафетный бег | 1 | групповая | парная | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог |
| 9 | 9.11 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | групповая | поточная | Закрепление двигательного опыта |
| 10 | 16.11 | Круговая эстафета. | 1 | фронтальная | парная | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами |
| 11 | 23.11 | Подвижные игры. | 1 | фронтальная | групповая | Проявлять активность и самообладание |
| 12 | 30.11 | Кросс 1 км. Прыжки в длину с зоны отталкивания. | 1 | групповая | групповая | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. |
| 13 | 7.12 | Спортивные игры. | 1 | фронтальная | групповая | Проявлять активность, самообладание |
| 14 | 14.12 | Бег 5 мин. | 1 | фронтальная | групповая | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.  Формировать потребности к ЗОЖ. |
| 15 | 21.12 | Игры с прыжками, на площадке малого размера. | 1 | фронтальная | групповая | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами |
| 16 | 28.12 | Развивающие игры. | 1 | фронтальная | групповая | Уметь подбирать упражнения с учётом предстоящей работы |
| 17 | 11.01 | Бег с максимальной скоростью (60м) | 1 | фронтальная | парная | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.  Формировать потребности к ЗОЖ. |
| 18 | 18.01 | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 | фронтальная | поточная | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. |
| 19 | 25.01 | Спортивные игры. | 1 | групповая | групповая | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами |
| 20 | 1.02 | Метание малого мяча на заданное расстояние и в цель | 1 | фронтальная | парная | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. |
| 21 | 8.02 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | фронтальная | парная | Осваивать технику метания малого мяча в цель. |
| 22 | 15.02 | Подвижные игры | 1 | фронтальная | групповая | Закрепление двигательного опыта |
| 23 | 22.02 | Челночный бег 3!10,4!9.бег с ускорением. Игра «Хвостики» | 1 | групповая | парная | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. |
| 24 | 1.03 | Бег с высокого старта. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров» | 1 | фронтальная | парная | Стремиться к победе в игре. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений |
| 25 | 15.03 | Развивающие игры. | 1 | фронтальная | групповая | Уметь подбирать упражнения с учётом предстоящей работы |
| 26 | 22.03 | Прыжки в длину с места. Прыжки «елочкой», тройной прыжок. | 1 | групповая | поточная | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 27 | 5.04 | Прыжки в длину с места. Стартовое упражнение. | 1 | групповая | поточная | Закрепление двигательного опыта |
| 28 | 12.04 | Прыжки в длину с места. Метание меча на дальность, с отскоком от стены | 1 | фронтальная | групповая | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами |
| 29 | 19.04 | Подвижные игры. | 1 | фронтальная | групповая | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами |
| 30 | 26.04 | Бросок набивного мяча (из различных положений) | 1 | групповая | поточная | Контролировать режимы физической нагрузки на организм |
| 31 | 3.05 | Игры, развивающие скоростно-силовые качества. | 1 | фронтальная | групповая | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами |
| 32 | 10.05 | Игры на закрепление навыков бега.»Пустое место» | 1 | групповая | групповая | Закрепление двигательного опыта |
| 33 | 17.05 | Развивающие игры. «Веселые старты». | 1 | групповая | групповая | Уметь подбирать упражнения с учётом предстоящей работы |
| 34 | 24.05 | Ведение мяча во встречных эстафетах. | 1 | групповая | групповая | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами |
|  |  | Итого | 34 |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

 Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.  
 Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций В.И. Лях -М.: Просвещение  
 Приложения к методическим рекомендациям В.И. Лях 1-4 классы

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

 Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo.1september.ru/urok/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/urok/&sa=D&source=editors&ust=1697294936977281&usg=AOvVaw1IWsWF3ZDycZZuoEL12xuF)

 Сайт «ФизкультУра» [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&source=editors&ust=1697294936977686&usg=AOvVaw1ZeCx41ZuNhDPuImgjzRKH)   
[http://zdd.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://zdd.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1697294936977959&usg=AOvVaw2I41r-ryHsXNXnZ5a-YP51)  - газета "Здоровье детей"

[http://spo.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1697294936978305&usg=AOvVaw2CKWYIHDK9pcVTwkjoYPsC)  - газета "Спорт в школе" [http://festival.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://festival.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1697294936978552&usg=AOvVaw36U0HL7QQegSqkHbV59OfA)  Фестиваль пед.идей «Открытый урок» [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1697294936978796&usg=AOvVaw1MOd8awADpUYvTGnCoR3_A)   
 [https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html](https://www.google.com/url?q=https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html&sa=D&source=editors&ust=1697294936979154&usg=AOvVaw1ETCXntPKbhZ56vAPXU-AE)   
 РЭШ  
 [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1697294936979583&usg=AOvVaw0XeMp36LVV_AusRMt1mvnK)

[https://www.gto.ru/norms](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/norms&sa=D&source=editors&ust=1697294936979942&usg=AOvVaw3uYJaQsMgcVEx2Tsd33iw_) 