

Содержательный раздел Основной образовательной программы
начального общего образования Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Гимназия № 13»

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
4 класс**

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

4 класс (34 часа)

Прикладно-ориентированная физическая культура
Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» 4 класс

Личностные результаты:

- 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:

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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.

**Тематическое планирование программы курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
4 класс (34 часа)**

№ п/п	Тема	Количество о часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой социально значимой информацией — инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего			

мнения по этому поводу, выработки своего к ней отношения.				
1	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/

	рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/

	Подвижные игры			
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/

27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Подвижные игры, соревнования	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/