

МКОУ "Мармыжанская средняя общеобразовательная школа"
Советского района Курской области

ПРИНЯТО
педагогическим советом
от «30» августа 2023 года
протокол № 1

Директор школы

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МКОУ «Мармыжанская средняя
общеобразовательная школа»
Советского района Курской области
№ 2-125 от 30 августа 2023 г.

Е.А. Атанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
(4 класс)

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Знания о физической культуре Выпускник 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.

Выпускник 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 Выпускник 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.

Выпускник 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

Выпускник 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, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

В соответствии с планом, программа рассчитана на 1 год, 34 часа (из расчета 1 час в неделю).

Содержание курса внеурочной деятельности

Тематические блоки, темы	Кол- во часов	Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Подвижные игры Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Передача мяча в колоннах».	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Беседа «Гигиенические требования к занятиям физкультурой» Комплекс упражнений ОРУ	Инструктаж по ТБ. Беседа. Игра	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	1	Беседа «Значение подвижных игр для здорового образа жизни» Комплекс ОРУ №2	Прыжки со скакалкой. Беседа. Пионербол.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	1	Комплекс ОРУ №2	Прыжки со скакалкой. Соревнования. Пионербол.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1	Беседа «Значение подвижных игр для здорового образа жизни» Комплекс ОРУ №3	Опрос по правилам игры Беседа. Игра	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1	Комплекс ОРУ №3.	Опрос по правилам игры. Спортивная игра.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1	Комплекс ОРУ №3	Опрос по правилам игры. Командная игра	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1	Правила формирования команд Комплекс ОРУ №4	Беседа. Командная игра	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Видьподач. Пионербол.	1	Комплекс ОРУ №4. Комплекс упражненийОРУ в движении. Броски: большого мячана дальность двумя руками из-за головы, от груди.	Командная игра	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Видьподач. Пионербол.	1	Беседа о правилах поведения Комплекс ОРУ №4.	Беседа Командная игра	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Видьподач. Пионербол.	1	Комплекс ОРУ №4 Комплекс упражненийОРУ в движении. Броски: большого мячана дальность двумя руками из-за головы, отгруди.	Спортивная игра	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мячвверх»	1	Комплекс ОРУ №5	Эстафета	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Комплекс ОРУ№5. Техникаатаки. Пионербол. Игра «Мяч ввверх»	1	Комплекс ОРУ №5	Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Комплекс ОРУ №6 Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1	Комплекс ОРУ №6 Различные игры и эстафеты с инвентарём без.	Игра	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Комплекс ОРУ №6 Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1	Комплекс ОРУ	Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Турнир по пионерболу.	1	Комплекс ОРУ	Соревнования	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Раздел 2.Гимнастика с элементами акробатики Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Методы самоконтроля.	1	Комплекс ОРУ	Инструктаж по технике безопасности	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Бег по кочкам».	1	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.	Беседа. Методы самоконтроля.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1	Комплекс ОРУ	Упражнения на гибкость в парах	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	1	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём без.	Веселые старты	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед.	1	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.	Беседа о правильном режиме дня	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1	Комплекс ОРУ	Эстафеты	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.	Эстафеты	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1	Комплекс ОРУ	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей вобруч».	1	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём без.	Упражнения на развитие точности движений	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1	Комплекс ОРУ	Упражнения на развитие точности движений	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

Легкоатлетические упражнения Предупреждение травм. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники.	1	Комплекс ОРУ	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Самоконтроль при физических занятиях.	1	Беседа. Самоконтроль при физических занятиях. Комплекс ОРУ	Беседа..	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	1	Беседа. Режим дня, его значение. Комплекс ОРУ	Беседа. Строевые упражнения. Игры.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Эстафеты на развитии статистического и динамического равновесия.	1	Комплекс ОРУ	Эстафеты	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	Беседа. ЗОЖ – виды закаливания Комплекс ОРУ. Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.	Беседа. Игры.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Комплекс УГГ на развитие правильной осанки.	1	Комплекс УГГ на развитие правильной осанки.	Упражнение на развитие правильной осанки.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Баскетбол».	1	Комплекс ОРУ Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	Игра на развитие двигательных умений и навыков	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «По полу»	1	Комплекс ОРУ	Командная игра	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Ведение мяча в движение. Игра «Гусеница»	1	Комплекс ОРУ	Подвижные игры	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Спортивный праздник «Веселые старты»	1	Спортивный праздник	Спортивный праздник	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Дата проведения	
			по плану	факти- чески
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Передача мяча в колоннах».	1		
2	Комплекс ОРУ№2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	1		
3	Комплекс ОРУ№2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	1		
4	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1		
5	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1		
6	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1		
7	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Видьподач. Пионербол.	1		
8	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Видьподач. Пионербол.	1		
9	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Видьподач. Пионербол.	1		
10	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1		
11	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1		
12	Комплекс ОРУ №6 Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1		
13	Комплекс ОРУ №6 Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1		
14	Турнир по пионерболу.	1		
15	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Методы самоконтроля.	1		
16	Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Бег по кочкам».	1		
17	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1		
18	Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	1		
19	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву».Группировки. Кувырок вперед.	1		
20	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1		

21	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1		
22	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1		
23	Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	1		
24	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1		
25	Предупреждение травм. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники.	1		
26	Самоконтроль при физических занятиях.	1		
27	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	1		
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1		
29	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1		
30	Комплекс УТГ на развитие правильной осанки.	1		
31	Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Баскетбол».	1		
32	Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «По полу»	1		
33	Ведение мяча в движение. Игра «Гусеница»	1		
34	Спортивный праздник «Веселые старты»	1		