

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образование Кузбасса**

**Управление образования администрации Юргинского МО**

**МКОУ «Зимниковская ООШ» Юргинского МО**

**РАССМОТРЕНО**

На педагогическом  
совете

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «28» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
школы по ВР

\_\_\_\_\_  
Бродт С.А.  
от «29» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Приказ № 31 от «30» 08  
2023 г.



Файзулин З.З

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**кружка «Общая физическая подготовка»**

для обучающихся 4 класса

**Юргинский МО 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по Общей физической подготовке на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). 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.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### **Лёгкая атлетика**

Предупреждение 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.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**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, развитии 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**

### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/194579/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/194579/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/</a>
1.2	Легкая атлетика	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/</a>
1.3	Лыжная подготовка	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/</a>
1.4	Плавательная подготовка	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/</a>
1.5	Подвижные и спортивные игры	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/195315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/195315/</a>

Итого по разделу		26			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/195315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/195315/</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
1	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			05.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/</a>
2	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			12.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/</a>
3	Акробатическая комбинация	1			19.09.2023	
4	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			26.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/</a>
5	Обучение опорному прыжку	1			03.10.2023	
6	Упражнения на гимнастической перекладине	1			17.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/main/</a>
7	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			24.10.2023	
8	Предупреждение травм	1				

	на занятиях лёгкой атлетикой				31.10.2023	
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			07.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/</a>
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			14.11.2023	
11	Беговые упражнения	1			28.11.2023	
12	Метание малого мяча на дальность	1			05.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/</a>
13	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			19.12.2023	
14	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			26.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/</a>
15	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			09.01.2024	
16	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			16.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/main/</a>
17	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с	1			23.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/</a>

	небольшого склона					
18	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			30.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/main/</a>
19	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			06.02.2024	
20	Упражнения с плавательной доской	1			13.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/</a>
21	Упражнения в скольжении на груди	1			20.02.2024	
22	Плавание кролем на спине в полной координации	1			27.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/</a>
23	Упражнения в плавании способом кроль	1			05.03.2024	
24	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			12.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/main/</a>
25	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			19.03.2024	
26	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/main/</a>
27	Упражнения из игры баскетбол	1			26.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/</a>

28	Упражнения из игры футбол	1			02.04.2024	Поле для свободного ввода1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			16.04.2024	Поле для свободного <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			23.04.2024	Поле для свободного ввода1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			30.04.2024	Поле для свободного <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/</a>
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.05.2024	Поле для свободного ввода1
33	Освоение правил и	1				Поле для

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры				14.05.2024	своб <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/одного">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/одного</a> ввода1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			21.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

