

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 18 г. Пензы**

**ПРИНЯТО**

решением МО учителей  
начальных классов  
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по НМР  
С. А. Саунина  
28.08.2023 г.

**Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности  
«КРУЖОК «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»»  
для начального общего образования**

Срок освоения программы: 1 год

**Составитель:**  
МО учителей начальных классов  
МБОУ СОШ № 18 г. Пензы

г. Пенза, 2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «КРУЖОК «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «КРУЖОК «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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;
- 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**

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 назначению: 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**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- 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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- демонстрировать выполнение нормативов комплекса ГТО.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

Деятельность педагога с учетом рабочей программы воспитания заключается:

- в установлении доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога;
- в соблюдении принципов учебной дисциплины и самоорганизации;
- в активизации познавательной деятельности;
- в организации работы обучающихся с получаемой на занятии социально значимой информацией;
- в использовании на занятии игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний;
- в организации групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- в налаживании позитивных межличностных отношений в классе.

### **4 КЛАСС**

<b>№</b>	<b>Тема раздела, учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы проведения занятий</b>	<b>ЭОР/ЦОР</b>
1	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Тренировочные занятия, соревновательные	
2	Правила техники безопасности на	1		

	занятиях. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО		мероприятия, подвижные игры
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
13	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	
14	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	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		

28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
31	Зачет (с учетом различных групп здоровья)	1		
32	Зачет (с учетом различных групп здоровья)	1		
33	Зачет (с учетом различных групп здоровья)	1		
34	«Праздник ГТО».	1		