

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Общая физическая подготовка**

---

название курса внеурочной деятельности

**4**

---

класс

**Направление: спортивно-оздоровительное**

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные УУД:**

#### **4 класс**

- ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг, справедливость, желание понимать друг друга, понимать позицию другого, народ, национальность и т.д.
- уважать свой народ, другой народ, терпимость к обычаям и традициям других народов
- освоение личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута
- оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

##### **4 класс**

- самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать использовать при выполнении задания различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы
- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку

### **Познавательные УУД:**

##### **4 класс**

- ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала; самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала.
- сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет;
- анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений; составлять сложный план текста; уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде

### **Коммуникативные УУД:**

##### **4 класс**

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций; читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимает прочитанное
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы(задачи); отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции договариваться с людьми иных позиций; понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.
- предвидеть последствия коллективных решений

**II. Содержание курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

**4 класс (34 часа)**

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности
Введение (1 ч.)	Беседа	Знакомство с правилами безопасного поведения во время занятий в спортивном зале и на стадионе.
Общеспортивная подготовка (8 ч.)	Круговая тренировка; групповые, индивидуальные занятия; Тестирование.	Освоение техники выполнения прыжков, бега, силовых упражнений.
Подвижные игры (6 ч.)	Комбинированные занятия; групповые занятия; эстафеты.	Знакомство с подвижными играми с бегом, мячом, скакалкой. Освоение правил подвижных игр и эстафет.
Спортивные игры (8ч.)	Беседа; просмотр иллюстраций, видеофильмов; групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в школьных и городских соревнованиях.	Обучение игре «мини-волейбол», освоение правил, тактических и технических действий игры.
Лыжные гонки (5 ч.)	Беседа; просмотр иллюстраций, видеофильмов; индивидуальные занятия; групповые тренировки; участие в школьных и городских соревнованиях.	Освоение техники классического и конькового стиля скольжения
Лёгкая атлетика (6 ч.)	Беседа; инструктаж; тестирование; индивидуальные и групповые занятия; круговая тренировка; соревнования.	Знакомство с историей спорта, освоение техники бега, прыжков и метания.

**III. Тематическое планирование**

**4 класс (34 часа)**

№	дата		количество часов		тема	примечание
	план	факт	план	факт		
1.			1		Инструкция по технике безопасности Тестирование.	
2.			1		Комплекс ОРУ без предметов. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	
3.			1		Комплекс ОРУ без предметов. Прыжки со скакалкой. Вис. Подтягивание. Основы знаний о физкультуре и спорте	

4.			1		Комплекс ОРУ (с мячами). Прыжки со скакалкой. Упражнения на пресс. Основы знаний о физкультуре и спорте	
5.			1		Комплекс ОРУ (с мячами). Прыжки со скакалкой. Упражнение на пресс. Вис (девочки). Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Подвижная игра «Ракеты»	
6.			1		Комплекс ОРУ (со скакалками) Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Вышибалы»	
7.			1		Комплекс ОРУ (со скакалками) Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Вышибалы». Тестирование.	
8.			1		Комплекс ОРУ с гантелями. Инструкция по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Тестирование в метании мяча на дальность.	
9.			1		Комплекс ОРУ с гантелями. Правила игры «Перестрелка» Передача мяча в парах.	
10.			1		Комплекс ОРУ с мячами. Опрос по правилам игры «Перестрелка» Бросок мяча о стену и ловля. Метание мяча в горизонтальную цель.	
11.			1		Комплекс ОРУ с мячами. Передача мяча в парах.	
12.			1		Комплекс ОРУ с мячами. Передача мяча в парах.	
13.			1		Комплекс ОРУ без предметов. Инструкция по технике безопасности во время проведения эстафет. Тестирование в челночном беге.	
14.			1		Комплекс ОРУ без предметов. Эстафеты с бегом, с мячами, со скакалками, с передачей предметов разными способами.	
15.			1		Подготовка к городским соревнованиям «Весёлые старты». Формирование команд.	
16.			1		Инструкция по технике безопасности во время занятий мини-волейболом. Правила игры.	

17.			1		ОРУ с волейбольными мячами. Бросок и ловля мяча в парах. Опрос по правилам игры в мини-волейбол.	
18.			1		ОРУ с волейбольными мячами. Бросок и ловля мяча в парах. Опрос по правилам игры в мини-волейбол.	
19.			1		ОРУ с волейбольными мячами. Бросок и ловля мяча в парах. Опрос по правилам игры в мини-волейбол.	
20.			1		Бросок мяча через волейбольную сетку в парах. Правила игры. Учебная игра в мини-волейбол.	
21.			1		Атакующий удар через волейбольную сетку. Блокирование атаки. Учебная игра.	
22.			1		Атакующий удар через волейбольную сетку. Блокирование атаки. Учебная игра.	
23.			1		Подготовка к соревнованиям по мини-волейболу. Тестирование. Формирование команды.	
24.			1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с инвентарём. Скольжение на лыжах без палок.	
25.			1		Обучение технике скольжения классическим стилем.	
26.			1		Обучение технике скольжения классическим стилем.	
27.			1		Знакомство с коньковым стилем скольжения.	
28.			1		Обучение коньковому стилю скольжения.	
29.			1		Инструкция по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Знакомство с историей спорта.	
30.			1		ОРУ с малыми мячами. Метание мяча вдаль.	
31.			1		ОРУ с малыми мячами. Метание мяча вдаль.	
32.			1		ОРУ без предметов. Техника высокого и низкого старта.	
33.			1		ОРУ без предметов. Техника прыжка в длину с разбега.	
34.			1		ОРУ без предметов. Техника прыжка в длину с разбега.	