

Туркушская основная школа - филиал муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения «Саконская средняя школа»

Утверждено  
Директор МБОУ Саконской СШ  
\_\_\_\_\_/О. А. Поселеннова/  
Приказ №300/ от 30 августа 2023

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности**  
**Общая физическая подготовка**  
**для 1-4 классов**

с. Туркуши  
2023г.

## 1. Содержание внеурочной деятельности

### 1 КЛАСС

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.  
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### 2 КЛАСС

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### 3 КЛАСС

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.  
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### 4 КЛАСС

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

## 2. Планируемые результаты внеурочной деятельности

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года** обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года** обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года** обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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 УУД:*

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

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

Предметные результаты отражают систему знаний, способы самостоятельной деятельности, физические упражнения и технические действия из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### 1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
- выполнять нормативы согласно требованиям ВФСК ГТО.

### 2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- выполнять нормативы согласно требованиям ВФСК ГТО.

### 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр.
- выполнять нормативы согласно требованиям ВФСК ГТО.

### 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр.
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.
- выполнять нормативы согласно требованиям ВФСК ГТО.

## 3. Тематическое планирование внеурочной деятельности

### 1 класс

№п/п	Тема учебного занятия, раздела	Количество часов
1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	21
2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	13
	Итого	34

**2 класс**

<b>№п/п</b>	<b>Тема учебного занятия, раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	19
2	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	15
	Итого	34

**3 класс**

<b>№п/п</b>	<b>Тема учебного занятия, раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	27
2	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	7
	Итого	34

**4 класс**

<b>№п/п</b>	<b>Тема учебного занятия, раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	8
2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	26
	Итого	34

## Приложение

Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») с присвоением золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия.

### I СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)\*

#### 1. Испытания (тесты)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин,с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135

6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
8.	Плавание на 25м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		6	6	7	6	6	7

## II СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)\*

### 1. Испытания (тесты)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8



<b>2.</b>	<b>Бег на 1000 м (мин, с)</b>	<b>6.10</b>	<b>5.50</b>	<b>4.50</b>	<b>6.30</b>	<b>6.20</b>	<b>5.10</b>
<b>3</b>	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	<b>или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
	<b>или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)</b>	<b>+2</b>	<b>+4</b>	<b>+8</b>	<b>+3</b>	<b>+5</b>	<b>+11</b>
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
<b>5</b>	<b>Челночный бег 3x10м(с)</b>	<b>9,6</b>	<b>9,3</b>	<b>8,5</b>	<b>9,9</b>	<b>9,5</b>	<b>8,7</b>
<b>6</b>	<b>Прыжок в длину с разбега (см)</b>	<b>210</b>	<b>225</b>	<b>285</b>	<b>190</b>	<b>200</b>	<b>250</b>
	<b>или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</b>	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>160</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>150</b>
<b>7</b>	<b>Метание мяча весом 150 г (м)</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>18</b>
<b>8</b>	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>42</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>36</b>

<b>9</b>	<b>Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**</b>	<b>8.15</b>	<b>7.45</b>	<b>6.45</b>	<b>10.00</b>	<b>8.20</b>	<b>7.30</b>
	<b>или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)</b>	<b>18.00</b>	<b>16.00</b>	<b>13.00</b>	<b>19.00</b>	<b>17.30</b>	<b>15.00</b>
<b>10</b>	<b>Плавание на 50м (мин,с)</b>	<b>3.00</b>	<b>2.40</b>	<b>2.30</b>	<b>3.00</b>	<b>2.40</b>	<b>2.30</b>
<b>Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>