

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация «Школа  
800»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «Базовая физическая подготовка»

для обучающихся 4-х классов

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «Базовая физическая подготовка» для 4-го класса разработана в соответствии с нормативными документами и соответствует требованиям ФГОС НОО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание, обеспечивая преемственность с федеральной рабочей программой по физической культуре.

В условиях возрастающей учебной нагрузки и малоподвижного образа жизни младших школьников программа «Базовая физическая подготовка» призвана компенсировать дефицит двигательной активности обучающихся. Она направлена на закрепление и совершенствование умений и навыков, полученных на уроках физической культуры, и является важным звеном в системе воспитания целостной, гармонично развитой личности.

Программа ориентирована на укрепление здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей их организма, развитие жизненно важных физических качеств и формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Основной целью программы по «Базовой физической подготовке» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по внеурочной деятельности «Базовая физическая подготовка» данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по внеурочной деятельности определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне начального общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Для усиления мотивационной составляющей и придания занятиям личностно значимого смысла содержание программы построено по модульному принципу.

Центральным и интегрирующим является Модуль «Базовая физическая подготовка», который включает в себя:

- Модуль «Знания о физической культуре»
- Модуль «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- Модуль «Гимнастика»
- Модуль «Лёгкая атлетика»
- Модуль «Спортивные игры»
- Модуль «Спорт»

Общее число часов, рекомендованных для изучения программы «Базовая физическая подготовка» на начального общего образования в 4 классе – 34 часа (1 час в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **4 КЛАСС**

#### **Модуль “Знания о физической культуре”**

Беседа о роли физической культуры и спорта в жизни человека. Что дает спорт? (Здоровье, силу, ловкость, хорошее настроение, друзей). Основные правила безопасного поведения на занятиях (в зале, на спортивной площадке). Подбор одежды и обуви. Понятие о ЗОЖ (режим дня, закаливание, питание, гигиена) и его связи с физической активностью.

#### **Модуль “Физкультурно-оздоровительная деятельность”**

Комплексы упражнений для профилактики утомления: физкультминутки во время выполнения домашних заданий (упражнения для глаз, кистей рук, потягивания). Дыхательная гимнастика: обучение основам правильного диафрагмального дыхания для восстановления сил и успокоения. Простейшие приемы самомассажа (растирание пальцев, ладоней).

#### **Модуль “Гимнастика”**

Строевые упражнения: Повороты на месте (направо, налево, кругом) по команде. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): без предметов, с малыми мячами, с гимнастическими палками. Акробатические упражнения: группировки (сидя, лежа на спине); перекаты вперед-назад, в стороны, кувырок вперед (совершенствование техники); кувырок назад (обучение и отработка с помощью); стойка на лопатках («березка»); «Мост» из положения лежа на спине (с помощью). Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий (присесть, повернуться, перенести предмет). Лазанье и перелезание: по гимнастической стенке разноименным способом, перелезание через гимнастического коня.

#### **Модуль “Лёгкая атлетика”**

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Челночный бег 3х10 м. Равномерный медленный бег до 5-7 минут. Эстафетный бег с передачей палочки. Прыжки: прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки в длину с места и с разбега (согнув ноги); прыжки в высоту с прямого разбега («перешагиванием»). Метание: метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.; метание на дальность с места и с небольшого разбега.

#### **Модуль “Спортивные игры”**

Баскетбол: стойка баскетболиста. Перемещения в стойке; ведение мяча на месте и в движении (правой/левой рукой); передача мяча двумя руками от груди (на месте и в движении); бросок мяча в корзину двумя руками от груди (с близкого расстояния); подвижные игры: «Мяч капитану», «Передал — садись», «Гонка мячей по кругу».

Волейбол: стойка волейболиста; перемещения; передача мяча двумя руками сверху (на месте); нижняя прямая подача (с близкого расстояния от сетки); прием мяча снизу двумя руками (в упрощенных условиях); подвижные игры: «Пионербол» (с элементами волейбола), «Мяч в воздухе».

Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком и внутренней/внешней частью подъема; удар по воротам (с места и с небольшого

разбега); подвижные игры: «Передача мяча в колоннах», «Футбольный бильярд», «Забей гол».

### **Модуль “Спорт”**

Игры и эстафеты. «Малые Олимпийские игры»: проведение спортивного праздника, включающего эстафеты на основе изученных модулей (легкоатлетические упражнения, элементы спортивных игр, веселые старты).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 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 ее 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 дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Базовые логические и исследовательские 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**

###### **Общение:**

- 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**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом 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 по отдельным темам программы по физической культуре:

знать и понимать: роль физической культуры в укреплении здоровья; правила поведения и технику безопасности на занятиях;

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;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; демонстрировать уровень развития основных физических качеств;

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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	0
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	0
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.1	Гимнастика	8	0	0	0
3.2	Лёгкая атлетика	7	0	0	0
3.3	Спортивные игры. Баскетбол	6	0	0	0
3.4	Спортивные игры. Волейбол	5	0	0	0
3.5	Спортивные игры. Футбол	4	0	0	0
3.6	Модуль "Спорт"	2	0	0	0
Итого по разделу		32			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	0
-------------------------------------	----	---	---	---

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики.	1	0	0	
2	Разновидности прыжков. Эстафеты.	1	0	0	
3	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков. Игры.	1	0	0	
4	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м.	1	0	0	
5	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча.	1	0	0	
6	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости.	1	0	0	
7	Упражнения с предметами на развитие координации движений.	1	0	0	
8	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	0	
9	Висы и упоры.	1	0	0	

<b>10</b>	Лазанья и перелазанья.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>11</b>	Упражнения на освоение навыков равновесия.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>12</b>	Игры на развитие быстроты реакции.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>13</b>	Упражнения с набивными мячами.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>14</b>	Упражнения с гантелями.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>15</b>	Упражнения со скакалкой.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>16</b>	Упражнения с волейбольными мячами.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>17</b>	Упражнения с различными мячами.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>18</b>	Силовые упражнения. Упражнения с партнером.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>19</b>	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>20</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>21</b>	Передача мяча одной рукой от плеча.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>22</b>	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>23</b>	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>24</b>	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

<b>25</b>	Эстафеты с мячом.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>26</b>	Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча. Пионербол. Развитие ловкости.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>27</b>	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>28</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>29</b>	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>30</b>	Учебная игра в пионербол.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>31</b>	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>32</b>	Игры на совершенствование метаний.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>33</b>	Игры на развитие координации движений.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>34</b>	Игры и эстафеты.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9/>