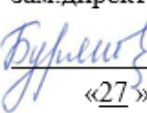


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2»



Согласовано
зам.директора по ВР
 А.В. Бурякова
«27» августа 2021г.

Принято на
педагогическом совете
протокол № 1
от «27» августа 2021г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Средняя школа № 2»
 Е.В. Новикова
Приказ № 259 от 27 августа 2021г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности ОФП

Физическая культура

3б класс

на 2021-2022 учебный год

ФИО разработчика: Аверкина Мария
Сергеевна
Должность: учитель физической
культуры
Категория: Высшая

Программа внеурочной деятельности разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания.
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Адаптированной основной образовательной программой МБОУ «Средняя школа №2» составленной на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015г. № 1/15; в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015);
- Положения «Об организации внеурочной деятельности учащихся в классах, работающих в условиях ФГОС в МБОУ «Средняя школа №2»», утвержденного приказом по МБОУ «Средняя школа №2» от 27 августа 2021 года № 255;
- Положения «О разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов в ФГОС НОО, ООО, СОО», утвержденного приказом по МБОУ «Средняя школа №2» от 27 августа 2021 года № 255;

- Учебного плана МБОУ «Средняя школа №2» на 2021-2022уч.год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

с						
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Содержание тем учебного курса 3 класс

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Подвижные игры: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры: «Быстрый лыжник», «За мной».

Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол):

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; *подвижные игры:* «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием двумя руками; передача двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; *подвижные игры:* «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств(в процессе урока).

Тематическое планирование по физической культуре

Классы : 3б

Учитель: Аверкина Мария Сергеевна

Количество часов по учебному плану:

Всего 35 час; в неделю 1 час.

Планирование составлено на основе

Учебник: Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. -11-е Издание. Просвещение, 2019.

Табличное представление тематического планирования

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид контроля
	Основы знаний	В процессе уроков	
1	Лёгкая атлетика	9	Контроль за развитием выносливости, скорости (бег 30,60,1000м.)
2	Гимнастика с элементами акробатики	6	Контроль за развитием гибкости(кувырок вперед,перекаты,висы, упоры,упр. в равновесии)
3	Подвижные, спортивные игры (баскетбол, волейбол)	12	Контроль за развитием выносливости,координации движения(ведение мяча,разновидности передач мяча).
4	Лыжная подготовка	8	Контроль за развитием выносливости, скорости (до 2000м.)

Тематическое планирование

с указанием кол-ва часов, отводимых на освоение каждой темы

во 2-4 классах

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 Четверть	2 четверть	3 четверть ь	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе уроков				
2	Легкая атлетика	8	4			5	
3	Гимнастика с элементами акробатики	6		6			
4	Спортивные игры: баскетбол, волейбол	12	5		5	2	
5	Лыжная подготовка	8			8		
Всего часов:		35	9	6	13	7	

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока раздела	Дата	
		по плану	по факту
1	Медленный бег.		
2	Метание мяча.		
3	Метание мяча - У		
4	Бег 0,5 – 1 км (без учета времени).		
5	Разучивание игры "К своим флажкам"		
6	Разновидности передач мяча.		
7	Разучивание игры "Зайцы в огороде"		
8	Разновидности передач мяча. (Повторение).		
9	Разучивание игры "Попрыгушки - воробушки"		
10	Перекаты вперед и назад.		
11	Перекаты вперед и назад. Акробатические соединения.		
12	Висы и упоры. Висы на гимнастической стенке.		
13	Упор присев на бревне.		
14	Упражнения в равновесии.		

15	Полоса препятствий.Лазанье по канату.		
16	Передвижение ступающим шагом.		
17	Скользкий шаг.		
18	Подъем ступающим шагом.		
19	Торможение плугом.		
20	Передача эстафеты.		
21	Встречные эстафеты.		
22	2км (Д) ; до 2км (М)		
23	Эстафеты на лыжах.		
24	Передачи мяча двумя руками от груди.		
25	Ведение мяча на месте и с изменением направления.		
26	Встречные эстафеты с мячами.		
27	Полоса препятствий.		
28	Полоса препятствий.Эстафеты с мячами		
29	Прыжок в высоту через препятствие.		
30	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.		
31	Прыжок в длину с разбега .		

32	Бег 1000м - У		
33	Подвижные игры на выбор детей.		
34	Полоса препятствий.Подведение итогов года		
35	Повторение пройденного материала.		