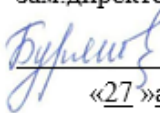
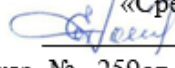


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2»



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.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности ОФП

Физическая культура

4а класс

на 2021-2022 учебный год

ФИО разработчика: Бабочкина
Кристина Витальевна
должность: учитель физической
культуры
категория: первая

Кольчугино 2021-2022

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 начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 06.10.2009;
- 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»;
- 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 IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Содержание тем учебного курса 4 класс

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины

отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Подвижные игры: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры: «Подвижная цель».

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры: «Куда укачишься за два шага».

Подвижные и спортивные игры(баскетбол, волейбол):

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование по физической культуре

Классы : 4а

Учитель: Бабочкина Кристина Витальевна

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, 2011.

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 2500м.)

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	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", ловля мяча двумя руками.		
6	Разновидности передач мяча (от груди, снизу, сверху).		
7	Разучивание игры "Зайцы в огороде", ведение мяча по прямой.		
8	Разновидности передач мяча. (Повторение).		
9	Разучивание игры "Попрыгушки - воробушки"		
10	Перекаты вперед и назад. Стойка на лопатках.		
11	Перекаты вперед и назад. Акробатические соединения.		
12	Висы и упоры. Висы на гимнастической стенке.(прогнувшись)		
13	Упор присев на бревне. Опорный прыжок.		

14	Упражнения в равновесии.		
15	Эстафеты с гимнастическими предметами.		
16	Попеременный двухшажный ход.		
17	Одновременный двухшажный ход.		
18	Подъем ступающим шагом.		
19	Торможение плугом.		
20	Передача эстафеты.		
21	Встречные эстафеты.		
22	2км (Д) ; до 2,5км (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 с бокового разбега.		
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.		