

Рабочая программа по внеурочной деятельности
ОФП
Спортивно-оздоровительное направление
4 класс

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег.

Подвижные игры. Подвижные игры составлены таким образом, чтобы у детей посредством этих игр, развивались необходимые физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость. Подвижные игры подраздели на игры с предметами (различного вида мячи, скакалки, обручи, кубики, конусы, фишки и т.п.)

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Футбол. Изучение правил игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини - футбол. Умение детей работать в команде и выполнять правила играя по ним.

Баскетбол. Основные правила игры. Передвижения, ведение, передачи, броски, действия в защите, действия в нападении. Способность строить тактические действия в игровых ситуациях.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры и т.п.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы занятий: групповые, урок-игра, урок-соревнование

Тематическое планирование по внеурочной деятельности

№	Название раздела	Количество часов	Практическая часть				Содержательные единицы программы	Планируемые результаты
			Контр. работы	Практич. работы	Лабораторные работы	Зачеты		
1	Легкая атлетика	10					<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.</p>	<p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения - умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с

								<p>использованием средств физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
2.	Подвижные игры	6				<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	<p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; 	

								<ul style="list-style-type: none"> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; - умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
--	--	--	--	--	--	--	--	---

								<ul style="list-style-type: none">- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none">- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
--	--	--	--	--	--	--	--	--

								- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
3.	Спортивные игры	10					<p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;</p> <p><i>Баскетбол:</i> стойки, перемещения, остановки, ведение мяча, передачи.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.</p>	<p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни; - умение оказывать помощь занимающимся при освоение новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

								<ul style="list-style-type: none">- самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none">- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха <p>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							представлений посредством занятий физической культурой
4.	Гимнастика и основы акробатики	8				<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекуты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать

								<p>для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
	Итого	34						

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности 4 класс

№	Тема урока	Контроль	Дата проведения (план)	Дата проведения (по факту)
1.	Ходьба и бег с изменением длины шагов			
2.	Старт и бег на короткие дистанции			
3.	Старт и бег на длинные дистанции			
4.	Метание малого мяча в цель и на дальность	Зачет		
5.	Метание малого мяча с 3 шагов			
6.	Метание мяча с разбега в цель, на дальность и т.п.			
7.	Прыжок в длину с разбега	Зачет		
8.	Бег с препятствиями			
9.	Бег с препятствиями; эстафетный бег			
10.	Эстафеты с предметами			
11.	Подвижная игра «Пустое место»			
12.	Подвижная игра «Белые медведи»			
13.	Подвижная игра «Третий лишний»			
14.	Подвижная игра «Прыжки по полосам»			
15.	Подвижная игра «Салки»			
16.	Подвижная игра «День и ночь»			
17.	Футбол: Удар ногой с разбега по неподвижному мячу			
18.	Футбол: Удар ногой с разбега по катящемуся мячу в горизонтальную мишень			
19.	Футбол: Ведение мяча между предметами	Зачет		
20.	Волейбол: Ловля мяча. Передачи мяча над собой вверх			
21.	Волейбол: Передачи мяча в цель, в различные зоны площадки			
22.	Волейбол: Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Зачет		
23.	Баскетбол: Стойка; остановки 2 шагами, прыжком			
24.	Баскетбол: Ведение мяча, остановки с мячом			
25.	Баскетбол: Передачи мяча 2 руками от груди с места и в движении			
26.	Баскетбол: Ведение мяча с изменением направления движения	Зачет		
27.	«Строевые упр. Упражнения в равновесии»			
28.	Построение и перестроения в шеренги, колонны			
29.	Вис на перекладине, спиной на гимнастической стенке			
30.	«Строевые упражнения. Акробатика»	Зачет		
31.	Лазание по гимнастической стенке			
32.	Перекаты вперед, группировке, акробатические связки			
33.	Стойка на лопатках с поддержкой. Кувырки			
34.	Мост из положения лежа на спине. Акробатика			

Литература

1. Физическая культура, 1-4 класс, Лях В.И., 2013;
2. Программа курса физическая культура, 1-4 класс, Лисицкая Т.С., Новикова Л.А;
3. Физическая культура. 1-4 классы. Подвижные игры. ФГОС", Федорова Н.А.,2015.