

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Центр образования №2»
города Донской Тульской области**

Рассмотрена
на заседании кафедры
учителей начальных классов
Протокол № 1
от 02.09. 2022 г
Руководитель кафедры
Храмеева С.А. _____
(подпись)

Рекомендована
К утверждению -педсоветом
Протокол № 1
от 02.09.2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Центр образования № 2»
_____ Семина Г.А.

Приказ № 14у
от 02.09.2022 г.

Программа курса внеурочной деятельности

**«ОФП- общая физическая подготовка».
(4 класс)**

**Срок реализации программы – 1 год
Программу составили: Пестрецова Т.Н.**

**г. Донской
2022г.**

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности по физической культуре учащихся 4 классов «ОФП-общая физическая подготовка»

Рабочая программа составлена сроком на один года на основе:

- Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Письма Минобрнауки РФ от 12.05.2011 N 03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования"
- Учебного плана МБОУ «ЦО № 2» на 2022 -2023учебный год;
- Положения о рабочих программах МБОУ «ЦО № 2»;

Основными задачами рабочей программы являются:

– Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие(развитие физических ,интеллектуальных и нравственных способностей).

Образовательные

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег ,прыжки и др.)

-формировать знания об основах физкультурной деятельности.

Развивающие

– развитие физических качеств(выносливость, быстрота, скорость, сила)

Воспитательные

– формирование устойчивого интереса ,мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

-воспитание морально-волевых качеств.

Определение места учебного предмета:

Класс	4
Количество часов в неделю	1
Количество часов по учебному плану	34
Практические работы	2

Планируемые результаты

- овладеть основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.)
- укрепить здоровье
- сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности
- расширить и развить двигательный опыт
- сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекции телосложения, формирование правильной осанки и формирование ЗОЖ.

Метапредметными результатами являются:

- умение применять физические навыки в повседневной жизни;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения.
- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- умение оказать первую медицинскую помощь получившему травму на занятии.
- умение самостоятельно организовать и провести комплекс утренней гимнастики

Тематическое планирование.

№ п/н	Тематическое планирование	Планируемый результат
1	Инструкция по технике безопасности на занятия по ОФП .Строевые упражнения. Акробатические упражнения Спортивные игры	Закрепить строевые упражнения. Повторить правила спортивных игр.
2	1. Строевые упражнения. Акробатические упражнения 2. Упражнения на гимнастической скамье 3. Развитие гибкости 4. Спортивные игры (Лапта)	Формирование навыков равновесия
3	1.Строевые упражнения 2.Акробатические упражнения 3.Упражнения в парах 4. Эстафеты без предметов 5. Спортивные игры (Лапта)	Формирование потребности и занятиями лёгкой

		атлетикой.
4	1. Инструкция по технике безопасности на занятия по легкой атлетике 2. Ходьба. Медленный бег Эстафеты. Игры	умения выполнять специальные беговые упражнения.
5	1. Ходьба. Медленный бег 2. Кросс 300 500 м 3. Прыжки в длину с места Эстафеты встречные. Спортивные игры	Умение
6	1. Многоскоки 2. Метание мяча с места в цель. Специальные беговые упражнения Подвижные игры	Закрепление навыков прыжковых упражнений с последующим применением.
7	1. Метание мяча на дальность. 2. Прыжки в длину на результат Спортивные игры.	Совершенствование прыжковых навыков.
8	1. Силовые упражнения 2. Преодоление полосы препятствий 3. Круговая тренировка Спортивные игры «Лапта»	Укрепить мышцы пресса.
9	1. Лазание по канату 2. Упражнения на гимнастической стенке Подвижные игры с элементами акробатики и гимнастики	Умение применять в действии силу рук.
10	1. Круговая тренировка 2. Преодоление полосы препятствий Подвижные игры	Умение применять в действии силу ног.
11	1. Метание мяча с места в цель. 2. Подвижные игры Эстафеты по кругу	Закрепление навыков координации во время метания.
12	1. Подвижные игры «День и ночь» Соревнования по «Пионерболу»	Совершенствование навыков игры в пионербол.
13	1. Подвижные игры - «Попрыгунчики – воробушки», «Метко в цель», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лапта	Способность взаимодействовать

		ствия с партнёром во время игры.
1 4	1. Техника безопасности на занятиях по ОФП (баскетбол) 2. Стойка баскетболиста, перемещение Подвижные игры	Совершенствование стоек и передвижений игрока.
1 5	1. Повороты на месте 2. Ловля мяча двумя руками 3. Игра в мини баскетбол Пионербол	Умение владения мячом.
1 6	1. Эстафеты с мячом с ведением и без ведения 2. Мини баскетбол Спортивные игры «Пионербол»	Закрепление основных элементов игры «Баскетбол».
1 7	1. Совершенствование ведения мяча 2. Бросок мяча после остановки прыжком 3. Двухсторонняя игра «Мини-баскетбол». «Лапта»	Усовершенствовать способность игры в мини-баскетбол.
1 8	1. Совершенствование приемов и передач мяча в движении 2. Двухсторонняя игра в баскетбол Правила игры в Лапту	Совершенствование техники владения мячом.
1 9	1. Броски одной от плеча на месте, в движении Подвижные игры с элементами баскетбола	Отработка техники бросков мяча.
2 0	1. Волейбол Соревнования по «Пионерболу» с элементами волейбола. Подача мяча.	Повторение правил игры в волейбол.
2 1	1. Расстановка игроков при игре в волейбол, переход и смена мест Игра в волейбол	Правильность взаимодействия с мячом.
2 2	1. «Лапта» 2. «Пионербол» Подвижные игры	Закрепление навыков игры волейбол.
2 3	1. Совершенствование передачи и приёма мяча в волейболе. 2. Двухсторонняя игра «Пионербол»	Отработка передачи и приёма

		мяча в волейболе.
2 4	1. Футбол, бег по прямой с изменением скорости и направления 2. Повороты во время бега 3. Игра Правила игры	Повторение правил игры в футбол.
2 5	1. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы 2. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы 3. Удары по мячу Игра в футбол	Совершенствование техники владения мячом.
2 6	1. Ведение правой и левой ногой поочередно 2. Обманные движения 3. Игра в футбол и «Лапту» Правила игры	Закрепление техники владения мяча
2 7	1. Совершенствование финтов: неожиданный рывок с мячом, во время ведения, внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой назад. 2. Удары по мячу Игра в футбол	Умение применять полученные навыки во время соревнований.
2 8	1. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. «Лапта»	Отработка координационных навыков.
2 9	1. Прыжок в длину с места 2. Челночный бег Игра «Лапта»	формирование потребности выполнять прыжковые упражнения.
3 0	1. Подвижные игры - “Попрыгунчики – воробушки”, “Метко в цель”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, «Лапта	Формирование взаимодействия внутри команды.
3 1	1. Спринтерский бег 30 метров. Челночный бег 3*9м. Встречная эстафета. Подвижные игры с элементами быстроты.	Совершенствование техники спринтерского бега.
3 2	Метание малого мяча в цель, на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока. Подвижные игры с элементами метания.	Совершенствовать технику метания малого мяча.

3 3	Контрольные нормативы. Спринтерский бег 30метров. Метание малого мяча на дальность.	Умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности.
3 4	Контрольные нормативы: Прыжки в длину с места. Подтягивание, отжимания. Челночный бег.	Проверка умений легкоатлетических способностей.

Список литературы:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка- М. 2010.
2. Каганов Л.С. «Развиваем выносливость» -М.,1990.
3. Лях В.И. Зданевич А,А «Комплексная программа физического воспитания» М., 2008.
4. Ловейко И.Д. «Формирование осанки у школьников» М.1998.
5. Менхин Ю.В. «Оздоровительная гимнастика: теория и методика» Ростов на Дону 2002.
6. Крюченков В.С. «Домашнее задание по физической культуре- неотъемлемая часть учебного процесса» Тула 2009.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
9. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт.
10. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009