

**Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска
«Средняя общеобразовательная школа №110»**

<p align="center">«Рассмотрено на МО» Председатель МО _____/М.В.Чупыра/ Протокол №1 от 28 августа 2020 года</p>	<p align="center">«Согласовано» Заместитель директора БОУ г. Омска «СОШ №110» _____/С.А. Бирюкова/ 31 августа 2020 г.</p>	<p align="center">«Утверждаю» Директор БОУ г. Омска «СОШ №110» _____/А.И. Складнев/ Приказ № ___ от 01 сентября 2020 г.</p>
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2020/2021 учебный год**

по курсу внеурочной деятельности **ОФП**
направление спортивно-оздоровительное

класс 4

учитель **Чупыра Маргарита Викторовна**, категория **соответствие**

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общей физической подготовки» построена и реализуется в соответствии с требованиями: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (ФГОС НОО); Основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) БОУ г. Омска «СОШ «110»; Примерной программы по предмету «Физическая культура» и на основе авторской программы под редакцией:

под редакцией:

1. В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы / В. И. Лях. — 2-е изд.- М.: Просвещение,2012 — 64 с.
2. И. А. Винер Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. 1—4 классы/ И.А.Винер, Н. М. Горбулина, О.Д.Цыганкова — М.: Просвещение, 2011. — 31 с.
- 3.В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся» 1-11 классы 9-е изд.,М.: Просвещение, 2012

Класс:4 класс

Количество часов по учебному плану: 70. Всего 70. В неделю: 2 час. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся в группах.

Цель программы внеурочной деятельности по ОФП состоит в том. Чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 ОФП 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 учётом требований её 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 ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 4 класса должны знать и иметь представление:

- 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.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

В данной программе использованы следующие формы организации и виды деятельности:

Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие обучающихся в «Весёлых стартах», соревнованиях, праздниках. Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Основы теоретических знаний

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
 - Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
 - Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.

- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе ; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой, в Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой";

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз , преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания , переползания; Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; хождение по наклонной скамейке;

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом.

1). Основы теоретических знаний Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо".

III. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	
		аудиторных	внеаудиторных
1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль Челночный бег.	2	
2	Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места по кочкам. Игра «Третий лишний»	2	
3	Челночный бег 3x10м. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Попади в цель»		2
4	Бег 30 м. с высокого старта. Метание теннисного мяча на дальность, и на заданное расстояние. Игра «Перестрелка»		2
5	Бег 60 м. с высокого старта. Прыжки в длину с места по ориентирам. Встречная эстафета (расстояние 10-20 м.)		2
6	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	2	
7	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Броски в цель (щит) снизу. Игра «Подвижная цель»	2	
8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Изучить технику ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч ловцу»	2	
9	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Совершенствование ведения мяча правой (левой) рукой на месте, с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Перестрелка»	2	
10	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Снайпер». Игра в мини-баскетбол.	2	
11	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	2	
12	Гимнастика. Упр. на освоение навыков равновесия. Упражнение на пресс. Лазанье по канату в три приёма. Игра на внимание.	2	
13	Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Лазанье по канату в три приёма.	2	
14	Лазание по скамейке, подтягивание. Упражнение на пресс. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Игры по заданию.	2	
15	Упр. для укрепления голеностопа. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	2	
16	Упражнения для формирования осанки. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Упр. на освоение навыков равновесия.	2	
17	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Не большая полоса препятствий. Игры по заданию.	2	
18	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом. Продолжаем изучать попеременно двухшажный ход. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью		2
19	Попеременно двухшажный хода. Прохождение дистанции 1 км. б/у времени.		2

20	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Повторить попеременно двухшажный ход с палками. Игры по заданию.		2
21	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью. Скольжение под воротами.		2
22	Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами.		2
23	Подвижные игры с элементами волейбола. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд.	2	
24	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Борьба за мяч»	2	
25	Повторить комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч копитану»	2	
26	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Игровые задания с ограниченным числом игроков.	2	
27	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2	
28	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2	
29	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2	
30	Лёгкая атлетика. Бега с высокого старта - 30 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Встречная эстафета (расстояние 10-15м.)		2
31	Бега с высокого старта - 60 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Игра «Третий лишний»		2
32	Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Золотая рыбка»		2
33	Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку.		2
34	Прыжки в длину с места по разметкам. Линейная эстафета с передачей предмета. Игра «Кто дальше прыгнет»		2
35	«Весёлые старты». Подвижные игры.		2