

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Ртищево Саратовской области»

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/Бараева О.В. Протокол №__ от «__» августа 2016 г.	«Согласовано» Заместитель руководителя по ВР МОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Ртищево Саратовской области» _____/Тиханова А.А./ «__» августа 2016 г.	«Утверждено» Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Ртищево Саратовской области» _____/Авдеева О.Н./ Приказ № _____ от «__» августа 2016 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
физкультурно – спортивной направленности
(«ОФП»)

4 классы
Составил: Дякин Д.С.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «__» августа
2016 г.

2016– 2017 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа секции «ОФП» для 4 классов разработана Дякиным Д.С. в соответствии с положением о рабочей программе ВД МОУ «СОШ № 4 г. Ртищево Саратовской области», с СанПин дополнительного образования 2.4.4.3122-14 от 13.10.2014 г. на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура» для обучающихся 4 классов

Актуальность

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. Программа адресована обучающимся 4а класса МОУ " СОШ № 4" г.Ртищево Саратовской области.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Формы и методы работы.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Содержание программы кружка

Программа рассчитана на 4 класс

Количество часов - 34

№ п/п	Наименование раздела/темы	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты Обучения
1.	Легкая атлетика	14	Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.	Личностные: — 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; Предметные: — представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; Метапредметные: — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — 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; — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
2.	Гимнастика	20	Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по	Личностные: — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

			гимнастической стенке и канату.	Предметные: — 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; Метапредметные: — 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;
--	--	--	--	---

Тематическое планирование

№ урока	Содержание (темы, разделы занятий)	Кол- во часов	Дата		АУД, В/АУД
			План	Факт	
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1	05.09		АУД
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	12.09		В/АУД
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	19.09		В/АУД
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры.	1	26.09		В/АУД
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	1	03.10		В/АУД
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	10.10		В/АУД
7	Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	1	17.10		АУД
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	24.10		В/АУД
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	14.11		В/АУД
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	21.11		В/АУД
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1	28.11		В/АУД
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	1	05.12		В/АУД
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	1	12.12		В/АУД
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст.	1	19.12		В/АУД
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование	1	26.12		В/АУД

	техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.				
16	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	09.01		В/АУД
17	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	16.01		В/АУД
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	23.01		В/АУД

19	Т/б на уроках спорт.играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	30.01		АУД
20	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	06.02		В/АУД
21	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	13.02		В/АУД
22	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	20.02		В/АУД
23	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	27.02		В/АУД
24	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	06.03		В/АУД
25	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	13.03		В/АУД
26	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	20.03		В/АУД
27	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	03.04		В/АУД
28	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	10.04		В/АУД
29	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м.Уч.игра футбол.	1	17.04		АУД
30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	1	24.04		В/АУД
31	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	1	08.05		В/АУД
32	Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча	1	15.05		В/АУД

	одной рукой. Уч.игра футбол.				
33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол.	1	22.05		В/АУД
34	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол.	1	29.05		В/АУД

Предполагаемые результаты

Обучающиеся будут:

- овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Лист корректировки

[illegible]