


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» пст. Набережный


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 В.В. Галашева
« 30 » августа 20 19 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ООШ» пст. Набережный
 В.М. Коковкина
пр. № 1297 от 30.08.1 2019 г.

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

Сильные, ловкие, смелые
Общая физическая подготовка

Возрастная категория: 8- 11 лет
Срок реализации: 3 год
Руководитель: Мельников А.А.,
учитель физической культуры

пст. Набережный
2019

Пояснительная записка.

Человеческая личность — это гармония мысли и движения. Отличительной чертой современного человека является его культура личности, которая выражается не только в умении грамотно, красиво и правильно излагать свои мысли, но и грамотно, красиво и правильно двигаться. Элементарным критерием культуры движений является правильная техника выполнения движений, которая предусматривает наиболее экономичное и эффективное выполнение движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и др.) На основании изложенного определена главная цель программы «ОФП-общая физическая подготовка» — *всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности младшего школьника.*

Программа составлена в качестве замены 3 часа физической культуры во 2,3,4 классах основной общеобразовательной программы начального общего образования.

Срок реализации программы:

2 класс- 1 час в неделю-34 часа в год.

3 класс- 1 час в неделю-34 часа в год.

4 класс- 1 час в неделю-34 часа в год.

Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка.

В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- уважать личность ребенка, его позицию;
- принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;
- отмечать достоинства каждого ребенка;
- не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;
- проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его

Место проведения:

-в спортивном зале (холодное время года),

-на спортивной площадке (в теплое время года).

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате освоения программы у учащихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению,

сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить

цели и строить жизненные планы.

Предметные результаты:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,

создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения,

освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной; рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма,

планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

Метапредметные результаты: освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2 КЛАСС

1. Основы знаний. Здоровый образ жизни младшего школьника. Правила поведения и безопасности в физкультурном зале и на спортивной площадке. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Значение и правила закаливания.

2. Подвижные игры Подвижные игры «У медведя во бору», «Совушка»;

Подвижные игры «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;

Подвижные русские игры «Вороны и воробьи», «Колдунчик»

Групповые игры «Капканы», «Третий лишний» (игры в парке)

Русские народные игры: «Борьба на коленях», «Перетяни за черту».

Русские народные игры: «Скакалка-подсекалка», «Петухи», «Волк во рву», «Гуси», «Котлы». Релаксационные игры «Ручеёк», «Море волнуется». Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.

3. Гимнастика

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений с предметами и без предметов. Лазанье и перелезание. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Танцевальные упражнения. Развитие физических качеств: силы, гибкости.

Имитационные движения птиц, животных, растений при выполнении общеразвивающих упражнений.

4. Игры – эстафеты

Игры - эстафеты «Быстро по своим местам», «Гонка мячей», «Послушный мяч», «Передал – садись». Эстафеты с предметами. Эстафеты с прыжками через препятствия. Эстафеты с перелезанием. Эстафеты с элементами баскетбола. Комбинированные эстафеты.

5. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

Виды бега, ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину и с места. Игры с

ПРЫЖКАМИ. МИНИ-ФУТБОЛ. БРОСКИ РАЗЛИЧНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ (БИТАМИ, ПАЛКАМИ, МЯЧАМИ) НА ТОЧНОСТЬ. УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКАМИ.

3 КЛАСС

1. Основы знаний. Здоровый образ жизни младшего школьника

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ, В ДОМЕ, В ШКОЛЕ, НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ. ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ОСАНКУ, ПОВЫШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ. ДЫХАНИЕ ПРИ БЕГЕ, ХОДЬБЕ. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА И ЕГО ФУНКЦИЯХ. ГИГИЕНА И САМОКОНТРОЛЬ. ЗНАКОМСТВО С ПОНЯТИЕМ «ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ».

2. Игры разных народов

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ «РЫБАКИ», «РУЧЕЕК», «ГОРЕЛКИ», «ШИШКИ, ЖЕЛУДИ, ОРЕХИ», «ВОЛКИ И ОВЦЫ», «ЗОЛОТЫЕ ВОРОТА», «ПУСТОЕ МЕСТО», «ГОРОДКИ». РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ «САЛКИ С МЯЧОМ», «КОЛЕЧКО», «ОХОТНИКИ И УТКИ»

3. Гимнастика

УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ И БЕЗ ПРЕДМЕТОВ. ЛАЗАНЬ И ПЕРЕЛЕЗАНИЕ. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ. ВИСЫ И УПОРЫ. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ: СИЛЫ, ГИБКОСТИ.

4. Игры-эстафеты

ЭСТАФЕТЫ С МЯЧАМИ. ПРАВИЛА ИГРЫ «БЕГ ПО КОЧКАМ».

БОЛЬШАЯ ИГРА С МАЛЫМ МЯЧОМ. ИГРЫ «НЕ УПУСТИ МЯЧ», «ЧЕМПИОНЫ МАЛОГО МЯЧА». ЭСТАФЕТЫ С БЕГОМ И ПРЫЖКАМИ.

ЭСТАФЕТЫ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ПРЕПЯТСТВИЙ.

КОМБИНИРОВАННЫЕ ЭСТАФЕТЫ.

5. Элементы спортивных игр

ОСВОЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ УМЕНИЙ В ЛОВЛЕ, БРОСКАХ, ВЕДЕНИИ И ПЕРЕДАЧАХ МЯЧА ИНДИВИДУАЛЬНО И В ПАРАХ, СТОЯ НА МЕСТЕ И В ШАГЕ. ЛАПТА ПО УПРОЩЕННЫМ ПРАВИЛАМ (В ЗАЛЕ). ИГРЫ С МЯЧОМ «ГОРЯЧИЙ МЯЧ», «РЫБЫ, ПТИЦЫ, ЗВЕРИ».

ПРАВИЛА ПИОНЕРБОЛА. СОСТАВ КОМАНДЫ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИГРЫ. ВЫБРАСЫВАНИЕ МЯЧА. БРОСКИ, ПЕРЕДАЧИ И ЛОВЛЯ МЯЧА. МИНИ-ФУТБОЛ. СПОСОБЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ. ОСТАНОВКА И ВЕДЕНИЕ МЯЧА. ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД. ИГРЫ С МЯЧОМ «ОХОТНИКИ И УТКИ».

4 КЛАСС

1. Основы знаний

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ И НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА (МЫШЦЫ, ИХ СТРОЕНИЕ, ФУНКЦИИ, КРАТКОЕ ОЗНАКОМЛЕНИЕ С РАСПОЛОЖЕНИЕМ ОСНОВНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП).

2. Игры разных народов

ПОВТОРЕНИЕ ИЗУЧЕННЫХ ИГР ВО 2-3 КЛАССАХ. РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ «РЫБАКИ», «ГОРЕЛКИ», «ШИШКИ, ЖЕЛУДИ, ОРЕХИ», «ВОЛКИ И ОВЦЫ», «ЗОЛОТЫЕ ВОРОТА». РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ «САЛКИ С МЯЧОМ», «КОЛЕЧКО», «ОХОТНИКИ И УТКИ» (ИГРЫ В ПАРКЕ)

3. Гимнастика

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ. ЛАЗАНЬ ПО КАНАТУ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ. ПЕРЕЛЕЗАНИЕ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЯ. УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. ВИСЫ И УПОРЫ. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ: СИЛЫ, ГИБКОСТИ, КООРДИНАЦИИ.

4. Игры-эстафеты

ЭСТАФЕТЫ С МЯЧАМИ. ПРАВИЛА ИГРЫ «БЕГ ПО КОЧКАМ».

БОЛЬШАЯ ИГРА С МАЛЫМ МЯЧОМ. ИГРЫ «НЕ УПУСТИ МЯЧ», «ЧЕМПИОНЫ МАЛОГО МЯЧА».

ЭСТАФЕТЫ С БЕГОМ И ПРЫЖКАМИ. ЭСТАФЕТЫ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ПРЕПЯТСТВИЙ.
КОМБИНИРОВАННЫЕ ЭСТАФЕТЫ.

5. ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР

БАСКЕТБОЛ. СПОСОБЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ. ВЕДЕНИЕ МЯЧА НА МЕСТЕ И ПРИ ПЕРЕМЕЩЕНИИ. ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА. БРОСКИ В КОЛЬЦО. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА «ПИОНЕРБОЛ». МИНИ-ФУТБОЛ. ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД. ИГРЫ С МЯЧОМ «ОХОТНИКИ И УТКИ», «СОБАЧКА», «ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА»

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 КЛАСС

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ (РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ) ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
2 КЛАСС (34ч.)	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (4 ЧАСА)	
1 – 2.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ», «СОВУШКА»;
3 – 4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «НЕ ОСТУПИСЬ», «ПЯТНАШКИ», «ВОЛК ВО РВУ»;
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (6 ЧАСОВ)	
5.	ИГРЫ С БЕГОМ. ИГРА С МЯЧОМ.
6.	ИГРА С БЕГОМ. ИГРА С ПРЫЖКАМИ. РАЗВИТИЕ СИЛЫ, ПРЫГУЧЕСТИ, БЫСТРОТЫ, ЛОВКОСТИ.
7.	ИГРА С БЕГОМ. ИГРА С ПРЫЖКАМИ. «КОЧКА, ДОРОЖКА, КОПНА», «КОСМОНАВТЫ».
8.	ИГРА С ПРЫЖКАМИ «ПОПРЫГУНЧИКИ-ВОРОБУШКИ», «ПРЫЖКИ ПО ПОЛОСКАМ»
9.	ИГРЫ С БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ. ИГРЫ С БЕГОМ И ПРЫЖКАМИ. «ОХОТНИКИ И УТКИ», «СОВУШКА».
10.	УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКАМИ.
ГИМНАСТИКА (6 ЧАСОВ)	
11.	ЛАЗАНИЯ И ПЕРЕЛЕЗАНИЯ
12.	ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ
13.	УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ
14.	АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
15.	ВИСЫ И УПОРЫ.
16.	ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.
ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ (8 ЧАСОВ)	
17.	ИГРЫ - ЭСТАФЕТЫ «БЫСТРО ПО СВОИМ МЕСТАМ, «ГОНКА МЯЧЕЙ».
18.	ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ «ПОСЛУШНЫЙ МЯЧ», «ПЕРЕДАЛ – САДИСЬ».
19-21	ЭСТАФЕТЫ С ПРЕДМЕТАМИ.
22-24	ЭСТАФЕТЫ С ПЕРЕЛЕЗАНИЕМ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (10 ЧАСОВ)	
25-26	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ. ИГРА «ПЕРЕНОСКА КУБИКОВ», «ПЕРЕМЕНА МЕСТ».
27-28	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ И С МЕСТА. ИГРА С ПРЫЖКАМИ «ПОПРЫГУНЧИКИ-ВОРОБУШКИ», «ПРЫЖКИ ПО ПОЛОСКАМ».
29-30	МИНИ-ФУТБОЛ. ИГРОВЫЕ ПРАВИЛА. ОТРАБОТКА ИГРОВЫХ ПРИЁМОВ. ИГРА.

31-32	Мини-футбол. Проведение игры.
33-34	Броски различными предметами на точность. Подвижная игра «Защита укрепления».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 КЛАСС

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ (РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ) Виды деятельности
3 класс (34ч.)	
Подвижные игры (104 часов), ЗОЖ -1 час	
1	Знакомство с правилами страны Игр. Подвижная игра «Паутинка»
2	ЗОЖ. «Здоровый образ жизни, что это?»
3-4	Русские народные игры «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки»,
Элементы спортивных игр (6 часов)	
5-6	Подвижные игры на основе пионербола . Игра «Мяч вверх».
7	Подвижные игры на основе пионербола: «Гонка мячей по кругу», «10 передач».
8	Подвижные игры на основе пионербола. «Мяч через сетку», «Горячий мяч».
9	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».
10	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».
Гимнастика (6 часов)	
11	Лазания и перелезания. Игра «Копна, тропинка, кочки».
12	Упражнения в равновесии. Игра «Двенадцать палочек».
13	Акробатические упражнения. Игра «Быстро шагай»
14	Танцевальные упражнения.
15	Упражнения в равновесии.
16	Висы и упоры.
Игры и эстафеты (8 часов)	
17-18	Эстафеты с мячами. Правила игры «Бег по кочкам».
19-20	Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
21-22	Эстафеты с бегом и прыжками.
23-24	Встречные эстафеты.
Элементы спортивных игр (10 часов),	
25-26	Мини-футбол. Способы перемещения. Подвижная игра «Перемена мест».
27-28	Мини-футбол. Остановка и ведение мяча. Подвижная игра «Передача мячей по кругу»
29-30	Пионербол. Выбрасывание мяча. Броски, передачи и ловля мяча.
31-32	Лапта по упрощенным правилам (в зале).
33-34	Ловля и броски мяча в баскетболе. Подвижные игры на основе баскетбола.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 КЛАСС

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ (РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ) Виды деятельности
4 класс (34ч.)	

Подвижные игры (6 часов)	
1	Повторение изученных игр во 2-3 классах.
2	ЗОЖ. «Здоровье и здоровый образ жизни»
3	Русские народные игры «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки» (игры в парке).
4	Русские народные игры «Пятнашки с мячом», «Воробы и вороны»
5	Подвижная игра «Попробуй поймай», «Прихлопни комара»
6	Подвижные игры «Мяч в кругу», «День и ночь».
Элементы спортивных игр (4 часа)	
7	Баскетбол. Игра «Пятнашки»
8	Баскетбол. Игра «Охотники и утки»
9	Пионербол. Игра «Горячая картошка»
10	Пионербол. Игра «Собачка»
Гимнастика (7 часов)	
11	Лазанье по канату различными способами. Перелезание через препятствия. Игра «Мостик и кошка».
12	Упражнения в равновесии. Игра «Пройди бесшумно»
13-14	Акробатические упражнения.
15	Висы и упоры.
16	Упражнения в равновесии. "Эстафета с элементами равновесия"
17	Гимнастический марафон.
Игры и эстафеты (4 часа)	
18-19	Эстафеты с преодолением препятствий.
20-21	Комбинированные эстафеты.
Элементы спортивных игр (6 часов),	
22-24	Баскетбол
25-26	Пионербол.
27	Мини-футбол.
Игры и эстафеты (4 часа)	
28-29	Эстафеты с преодолением препятствий.
30	Встречные эстафеты.
31	Эстафеты с мячами.
Подвижные игры (3 часа)	
32-34	Подвижные игры с элементами легкой атлетики