

МКОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1» г. ЖИЗДРЫ

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: _____ Е.В. Помазенков

«30» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный год 2022 - 2023

Внеурочная деятельность Общая физическая подготовка (ОФП)

Уровень обучения: основное образование

Класс: 1-2 классы

Учитель: Побегайло Д.П

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Мета предметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности

- инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли или городки;

- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия позволяют:

- поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Группа ОПФ-1 первый год обучения

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Отличительной особенностью учебных занятий в учебной группе ОФП-1, является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у юных спортсменов таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группе ОФП-1 во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

ОФП-2 второй год обучения

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

Одна из главнейших задач занятий на данном этапе обучения — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

В группе ОФП-2 второй год обучения необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В этой связи педагог должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

Для этого на занятиях должны постоянно применяться обще и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за показателями физического развития.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР для занятий ОФП

Основная направленность	Подвижные игры		
Развитие быстроты движений	Игра в лягушек Хлоп, хлоп, убегай! Посадка картофеля	Похитители огня Бег к реке Скачки	Гонщик бурдюка Кто быстрее Захват противника Обыкновенный жгут
Развитие быстроты реакции	Пастух Прятки День и ночь Палочка-стукалочка Лодочки	Давай сразимся Кто быстрее? Догони меня Мячик-чижик Мячик-шмель Мяч среднему	Лови-бросай! Лови мяч Прокати мяч Палочка-выручалочка Перебежчики Ключи

	Встречная эстафета Салки маршем Лыжники, по местам! Гонка с шайбой Сороконожки на лыжах Чья пара быстрее Мяч с притопыванием Капканы Караси и щука	Поймай мяч Мяч водящему Брось и догони Мяч по кругу Под буркой Повелитель лунки Поймай того, у кого камешек Охотник, сторож, звери	Скворечники Море волнуется Потяни шнур К своим флажкам Запрещенные движения Найди свой домик Возьми кеглю Перетягивание по кругу
Развитие внимания	Мельница Ленок Иванка Михасик Цветы и ветерки Пастух Прятки Отдай платочек Достать шапку Палочка-стукалочка Журавли-журавушки Захват противника Игра в шапку	Ну-ка, отними! Под буркой Повелитель лунки Серсо Зайцы в огороде Волк во рву Совушка Фигуры Запрещенные движения Стоп! Свободное место Смени место Прокати мяч	Кролики Петушок Косари Самолетик Перебежка со снежками Блуждающая цель Стой-беги! Хлебец Высокий дуб Шайба Обыкновенный жгут Просо Казаки
Развитие внимательности	Снятие шапки Забрасывание белого мяча Угадай и догони Скок-перескок Борьба за флажки Чиж Встречная эстафета Поймай того, у кого камешек К своим флажкам	Человек, ружье, тигр Имена Найди свой домик Снежинки и ветер Будь внимательным Лови, бросай Лови мяч! Ручеек Воздушный шар	Цветные автомобили Солнышко и дождик У ребят строгий порядок Птички в гнездышках Спрыгни в воду Скворечники Море волнуется Великаны и карлики Бег с препятствиями
Развитие воображения	Цыплята и наседка Воздушный шар	Косари Часики	Всадники Жучки
Развитие выдержки	Цветы и ветерки Перетягивание палки Борьба за флажки	Палочки ют Кто дальше? Донеси мешочек	Высокий Дуб Подвижная цель
Развитие выносливости	Гонщик бурдюка Перетягивание веревки Драчливый баран Пешие всадники Крестик Эстафета на санках	Игра в мяч на лошадях На новое место Эстафета в мешках Перетягивание каната Перетягивание в шеренгах	На санках с лыжными палками Гонка с шайбой Эстафета с лыжными палками Салки со снежками Чья пара быстрее? Кто кого перетянет
Развитие гибкости	Просо	Дровосек	Потяни шнур

	Кружится вокруг кольшка Уточка	Часики	Медвежата
Развитие глазомера и меткости	Плоский камень и мяч Конно-спортивная игра Конное поло Со спины лошадки Палочка- выручалочка Выбей из круга Метание с плеча Ловишки со снежками Снежные круги Стенка-мишень Снайперы Прихлопни комара Поймай бабочку	Уточка Спуск на лыжах с препятствием Кто дальше? Охотники и утки Сбей мяч Подвижная цель Серсо Ямки Передай мяч В три бабки Чиж Высокий дуб Сбей кеглю	Попади в цель Кати мяч в цель Угости белку орешком Печки Эстафета биатлон Перебежка со снежками Салки со снежками Блуждающая цель Самые ловкие Передай мяч Палочки ют Шайбу в ворота Стойки
Развитие двигательных навыков	Цветки и ветерки Крепость Палочка- выручалочка Дровосек		
Развитие дисциплинированн ости	Цветные автомобили Солнышко и дождик	Найди свой домик Птички в гнездышках Кролики	Всадники У ребят строгий порядок
Развитие координации	Палочка- выручалочка Журавли- журавушки Пешие всадники Эстафета на санках Танки Салки На одной лыже Кто быстрее? Пройди ворота Подними предмет Охотники и утки Морские всадники Утки-нырки Кто проворней? Мина Мяч в кругу Ямки Серсо Бег с препятствиями Удочка Гуси-лебеди	Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Ловишка Охотник и зайцы Курочки и горошинки Попрыгунчики- воробушки Не попадись С кочки на кочку Не урони шарик Горелки Сороконожки Гусеницы Рыбки Через ручеек Поезд Соперники Кто дальше? Донеси мешочек Прыгай к флажку По дорожке на одной ножке С кубика на кубик	Прыгни дальше Поймай бабочку Прихлопни комара Достань до шарика Полет Кузнечики Передай мяч Резвый шарик Не упади на льду Быстрые санки Белые медведи Змейка Мячик-чижик Мяч сквозь обруч Эстафета с мячами Бычки Не урони мяч Брось через веревку Бросить и поймать Цыплята и лиса Птички и кошка Кот и мышки Зайцы в огороде Утята и щука

	Эстафета в мешках Караси и щука Волк во рву Кружева Белые медведи Третий лишний Дедушка-рожок	Из обруча в обруч Угости белку орешком Попробуй, поймай! Имена Кто больше? Кто дальше? Караси и щука	Берегись! Салки Два Мороза Лесные пятнашки
Развитие ловкости	Снятие шапки Игра в лягушек Плоский камень и мяч Мельница Ленок Михасик Пастух Похитители огня Крепость Палочка-выручалочка Чья шеренга победит? Отдай платочек Ягненок Перетягивание веревки Кто быстрее Снимать сыр Пешие всадники Захват противника Игра в шапку Казаки Каши В три бабки Обыкновенный жгут Просо Забрасывание белого мяча Кружится вокруг колышка Угадай и догони Продаем горшки Гаккарис Метание с плеча Чиж Печки Танки Салки На одной лыже Шайба Лодочники Спуск на лыжах с препятствиями	Слалом на равнине Гонка с шайбой Пройди в ворота Хоккей на снегу Сороконожки на лыжах Сбей кеглю Шайба в ворота Подними предмет Чья пара быстрее? Пожарные на учении Охотники и утки Пингвин с мячом Сбей мяч Мяч с притопыванием Призовой мяч Мяч в кругу Самые ловкие Стойки Стой-беги! Поймай мяч Не упусти мяч Мяч соседу Мяч по кругу Защити товарища Ну-ка, отними! Подвижная цель Возьми кеглю Перетягивание по кругу Потяни шнур Бег с препятствиями Удочка Гуси-лебеди Дойди до середины Зайцы в огороде Перетягивание каната Смени место Свободное место Белые медведи Третий лишний Дедушка-рожок Берегись Два Мороза Лесные пятнашки Взятие крепости	Эстафета с мячами Мячик-шмель Бычки Не урони мяч Брось через веревку Бросить и поймать Мяч среднему Поймай мяч Мяч водящему Брось и догони Палочка-выручалочка Зайцы в огороде Утята и щука Караси и щука Цыплята и лиса Птички и кошка Кот и мыши Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Ловишка Охотники и зайцы Курочки и горошинки Попрыгунчики-воробушки Не попадись Невод Коршун и наседка Не урони шарик Перебежчики Горелки Ключи Пройди бесшумно Соперники Рыбки С кубика на кубик Прыгни дальше Поймай бабочку Прихлопни комара Быстрые санки Перетяжки Змейка Мяч сквозь обруч Попробуй, поймай! Не упади на льду! Лыжники, по местам!

	Эстафета-биатлон Гонки на лыжах в парах Эстафета-противиходом Загони шайбу Перебежка со снежками		Салки маршем
Развитие навыков игры в коллективе	На новое место Перетягивание каната Смени место	Кто быстрее перенесет предметы Ручеек Круговорот	Снежинки и ветер Брось и догони Курочки и горошинки
Развитие основных видов движения	Курочки и горошинки Коршун и насадка Краски Рыбки	Море волнуется Всадники Прыгай к флажку Из обруча в обруч	Цыплята и насадка Лошадки Скворечники
Развитие силовой выносливости	Посадка картофеля Иванка День и ночь Чья шеренга победит Каши	Перетягивание по кругу На санках с лыжными палками Перетягивание каната Перетягивание в шеренгах Человек, ружье, тигр	Спутанные кони Гонки на санках Луговое троеборье Перетяжки Чей мяч дальше?
Развитие силы	Перетягивание палки Сильные ноги	Эстафета на санках Кто кого перетянет	
Развитие умения ориентироваться в пространстве	Прятки Бег к реке Скачки	По следам Хоккей на снегу Спрыгни в воду	Всадник Скок-перескок Хлебец
Развитие умения работать в коллективе	Мина Воздушный шар Лошадки	Цветные автомобили Петушок	
Развитие умения действовать по сигналу	Стой-беги! Совушка Фигуры Стоп!		
Развитие чувства спортивного соперничества	Гуси-лебеди Караси и щука Белые медведи Третий лишний Дедушка-рожок Берегись!	Попробуй поймай Зайцы в огороде Утята и щука Караси и щука Цыплята и лиса Птички и кошка Салки	Кот и мышки Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Лесные пятнашки Ловишка Два Мороза

**Календарно-тематическое планирование спортивного кружка по ОФП
с элементами подвижных игр для 1 класса**

№ занятия	часы	Содержание занятия	дата	
			план	факт
1	1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»		
2	1	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение»		
3	1	Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров»		
4	1	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.		
5	1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде»		
6	1	Игры «День – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».		
7	1	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.		
8	1	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		
9	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»		
10	1	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.		
11	1	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.		
12	1	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.«Невод», «Гусеница».		
13	1	Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза»		
14	1	Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза»		
15	1	Прыжки на скакалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие.		
16	1	Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.		
17	1	Построение и перестроение. Ходьба по		

		гимнастической скамейке разными способами.		
18	1	Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая».		
19	1	Подвижные игры по выбору.		
20	1	Игры-эстафеты с мячом. Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка.		
21	1	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».		
22	1	Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «играй, играй. Мяч не теряй».		
23	1	Игра «Школа мяча». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой.		
24	1	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Метко в цель»		
25	1	Ловля и передача большого баскетбольного мяча. «Играй, играй, мяч не потеряй».		
26	1	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.		
27	1	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.		
28	1	Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам». Бег с ускорением.		
29	1	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»		
30	1	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Удочка»		
31	1	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.		
32	1	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».		
33	1	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель.		
34	1	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		
всего	34			

**Календарно-тематическое планирование спортивного кружка по ОФП
с элементами подвижных игр для 2 класса**

№ занятия	часы	Содержание занятия	дата	
			план	факт
1.	1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».		
2.	1	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза».		
3.	1	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».		
4.	1	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»		
5.	1	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».		
6.	1	Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места.		
7.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»		
8.	1	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам».		
9.	1	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».		
10.	1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»		
11.	1	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».		
12.	1	Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.		
13.	1	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, желуди, орехи».		
14.	1	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.		
15.	1	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.		
16.	1	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.		
17.	1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».		
18.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча»		

19.	1	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Подвижная цель»		
20.	1	Техника передвижения(остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»		
21.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований. «Снайперы».		
22.	1	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.		
23.	1	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание.		
24.	1	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке.		
25.	1	Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы»		
26.	1	Подвижные игры по выбору		
27.	1	Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными.		
28.	1	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».		
29.	1	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».		
30.	1	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x5 м. подвижная игра «Горелки».		
31.	1	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания.		
32.	1	Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно».		
33.	1	Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок».		
34.	1	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся.		
всего	34			

Список литературы:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
9. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
13. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
14. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.