

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»
посёлка Придорожный муниципального района Волжский Самарской области**

«ПРОВЕРЕНО»
Заместитель директора по УВР
_____/В.А.Девятова
01 сентября 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ «ОЦ
«Южный город» пос. Придорожный
В.М. Кильдюшкин

Приказ №215/ 1-од от 01 сентября 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

Наименование курса	ОФП (общефизическая подготовка)
Уровень, класс	Основное общее образование 1-4 класс
Количество часов по учебному плану	
- в неделю	1 ч
- в год	68 ч

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР


В.А. Девятова
«01» сентября 2020г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ СОШ

«ОЦ «Южный город» пос. Придорожный
В.М. Кильдошкин
Приказ № 157 от «01» сентября 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

Наименование курса

ОФП (общефизическая подготовка)

Уровень, класс

Основное общее образование

1-4 класс

Количество часов по учебному плану

- в неделю 1 ч

-в год 68 ч

I. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Цель программы

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы

1. Укрепление здоровья;
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;

Сроки реализации

1 - 4 года

Режим занятий

1 классы – 2 часа в неделю

2, 3, 4 классы – 1 час в неделю,

Ожидаемые результаты

Улучшение показателей физического развития

Выполнение нормативных показателей

Ожидаемые результаты

Личностные результаты

- формирование основ гражданской идентичности, как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе личностных и физических ресурсов;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

- Формирование умения планировать, регулировать, контролировать, оценивать свои действия;
- Развитие навыков взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничества и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Дети младших классов через подвижные игры могут реализовать свободу действий, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка.

Основной формой работы учителей физкультуры является игровая форма.

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.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры);

методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Календарно – тематическое планирование		
1 класс		
№ П/П	название занятия	часы
1	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Найди пару». Инструктаж по ТБ.	2
2	Игры на развитие координации «Карлики» и «великаны»	2
3	« Мои лучшие друзья. Режим дня». Игры на развитие координации «Тяни-толкай», «Перестрелка».	2
4	« Мои лучшие друзья. Закаливание». Подвижные игры на развитие координации «Прыжки через скакалку»	2
5	Игры на развитие координации	2

	«Запрещенное движение».	
6	Подвижные игры на развитие координации «Успей подобрать», «Перестрелка».	2
7	Подвижные игры на развитие координации «Третий лишний».	2
8	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Путаница», «Земля, вода, воздух, огонь».	2
9	Разминка. Эстафеты.	2
10	Разминка. Игры с мячом: «Летающий мяч», «Кто самый меткий».	2
11	Игры с мячом «Детский баскетбол»	2
12-13	Физические упражнения на развитие силовой выносливости. Эстафеты.	2
14	Физические упражнения на развитие координации. Эстафеты.	2
15	Разминка. Эстафеты с предметами (скакалка, обруч, эстафетная палочка).	2
16	Игры с мячом «Картошка», «Мяч соседу».	2
17	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Запрещенное движение».	2
18-19	Разминка. Игры «Вышибалы», «Кто ушел?», «Летает не летает».	2
20-21	Русские народные игры: «Лапта», «Кот и мыши», «Гори, гори ясно», «Жмурки», «Краски».	4

22-23	Разминка. Физические упражнения на растяжку. Эстафеты.	4
24-25	Разминка. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением направления. Бег с ускорением и замедлением темпа.	4
26-27	Разминка. Техника бега «змейкой». Лазание по гимнастической стенке.	4
28-29	Разминка. Эстафеты с мячом.	4
30	Разминка. Эстафеты с гимнастической скамейкой.	2
31	Разминка. Ходьба и бег между предметами. Подвижные игры.	2
32	Разминка. Основы спортивных игр (волейбол) Передача мяча в парах.	2
33	Основы спортивных игр (волейбол) Передача мяча в тройках.	2
34	Разминка. Подвижные игры на воздухе.	2
Итого 68 часа		
Календарно – тематическое планирование		
2 класс		
№ П/П	название занятия	часы
1	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Найди пару». Инструктаж по ТБ.	1
2	Игры на развитие координации «Карлики» и «великаны»	1
3	« Мои лучшие друзья. Режим дня». Игры на развитие координации	1

	«Тяни-толкай», «Перестрелка».	
4	« Мои лучшие друзья. Закаливание». Подвижные игры на развитие координации «Прыжки через скакалку»	1
5	Игры на развитие координации «Запрещенное движение».	1
6	Подвижные игры на развитие координации «Успей подобрать», «Перестрелка».	1
7	Подвижные игры на развитие координации «Третий лишний».	1
8	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Путаница», «Земля, вода, воздух, огонь».	1
9	Разминка. Эстафеты.	1
10	Разминка. Игры с мячом: «Летающий мяч», «Кто самый меткий».	1
11	Игры с мячом «Детский баскетбол»	1
12-13	Физические упражнения на развитие силовой выносливости. Эстафеты.	1
14	Физические упражнения на развитие координации. Эстафеты.	1
15	Разминка. Эстафеты с предметами (скакалка, обруч, эстафетная палочка).	1
16	Игры с мячом «Картошка», «Мяч соседу».	1
17	Игры на развитие умственных способностей	1

	ребенка (скорость мышления, смекалку) «Запрещенное движение».	
18-19	Разминка. Игры «Вышибалы», «Кто ушел?», «Летает не летает».	1
20-21	Русские народные игры: «Лапта», «Кот и мыши», «Гори, гори ясно», «Жмурки», «Краски».	2
22-23	Разминка. Физические упражнения на растяжку. Эстафеты.	2
24-25	Разминка. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением направления. Бег с ускорением и замедлением темпа.	2
26-27	Разминка. Техника бега «змейкой». Лазание по гимнастической стенке.	2
28-29	Разминка. Эстафеты с мячом.	2
30	Разминка. Эстафеты с гимнастической скамейкой.	1
31	Разминка. Ходьба и бег между предметами. Подвижные игры.	1
32	Разминка. Основы спортивных игр (волейбол) Передача мяча в парах.	1
33	Основы спортивных игр (волейбол) Передача мяча в тройках.	1
34	Разминка. Подвижные игры на воздухе.	1
	Итого 34 часа	
	Календарно – тематическое планирование 3 класс	
№ П/П	название занятия	часы

1	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Найди пару». Инструктаж по ТБ.	1
2	Игры на развитие координации «Карлики» и «великаны»	1
3	« Мои лучшие друзья. Режим дня». Игры на развитие координации «Тяни-толкай», «Перестрелка».	1
4	« Мои лучшие друзья. Закаливание». Подвижные игры на развитие координации «Прыжки через скакалку»	1
5	Игры на развитие координации «Запрещенное движение».	1
6	Подвижные игры на развитие координации «Успей подобрать», «Перестрелка».	1
7	Подвижные игры на развитие координации «Третий лишний».	1
8	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Путаница», «Земля, вода, воздух, огонь».	1
9	Разминка. Эстафеты.	1
10	Разминка. Игры с мячом: «Летающий мяч», «Кто самый меткий».	1
11	Игры с мячом «Детский баскетбол»	1
12-13	Физические упражнения на развитие силовой выносливости. Эстафеты.	1

14	Физические упражнения на развитие координации. Эстафеты.	1
15	Разминка. Эстафеты с предметами (скакалка, обруч, эстафетная палочка).	1
16	Игры с мячом «Картошка», «Мяч соседу».	1
17	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Запрещенное движение».	1
18-19	Разминка. Игры «Вышибалы», «Кто ушел?», «Летает не летает».	1
20-21	Русские народные игры: «Лапта», «Кот и мыши», «Гори, гори ясно», «Жмурки», «Краски».	2
22-23	Разминка. Физические упражнения на растяжку. Эстафеты.	2
24-25	Разминка. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением направления. Бег с ускорением и замедлением темпа.	2
26-27	Разминка. Техника бега «змейкой». Лазание по гимнастической стенке.	2
28-29	Разминка. Эстафеты с мячом.	2
30	Разминка. Эстафеты с гимнастической скамейкой.	1
31	Разминка. Ходьба и бег между предметами. Подвижные игры.	1
32	Разминка. Основы спортивных игр (волейбол) Передача мяча в парах.	1
33	Основы спортивных игр (волейбол) Передача мяча в тройках.	1

34	Разминка. Подвижные игры на воздухе.	1
	Итого 34 часа	
	Календарно – тематическое планирование 4 класс	
№ П/П	название занятия	часы
1	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Найди пару». Инструктаж по ТБ.	1
2	Игры на развитие координации «Карлики» и «великаны»	1
3	« Мои лучшие друзья. Режим дня». Игры на развитие координации «Тяни-толкай», «Перестрелка».	1
4	« Мои лучшие друзья. Закаливание». Подвижные игры на развитие координации «Прыжки через скакалку»	1
5	Игры на развитие координации «Запрещенное движение».	1
6	Подвижные игры на развитие координации «Успей подобрать», «Перестрелка».	1
7	Подвижные игры на развитие координации «Третий лишний».	1
8	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Путаница», «Земля, вода, воздух, огонь».	1
9	Разминка. Эстафеты.	1

10	Разминка. Игры с мячом: «Летающий мяч», «Кто самый меткий».	1
11	Игры с мячом «Детский баскетбол»	1
12-13	Физические упражнения на развитие силовой выносливости. Эстафеты.	1
14	Физические упражнения на развитие координации. Эстафеты.	1
15	Разминка. Эстафеты с предметами (скакалка, обруч, эстафетная палочка).	1
16	Игры с мячом «Картошка», «Мяч соседу».	1
17	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Запрещенное движение».	1
18-19	Разминка. Игры «Вышибалы», «Кто ушел?», «Летает не летает».	1
20-21	Русские народные игры: «Лапта», «Кот и мыши», «Гори, гори ясно», «Жмурки», «Краски».	2
22-23	Разминка. Физические упражнения на растяжку. Эстафеты.	2
24-25	Разминка. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением направления. Бег с ускорением и замедлением темпа.	2
26-27	Разминка. Техника бега «змейкой». Лазание по гимнастической стенке.	2
28-29	Разминка. Эстафеты с мячом.	2
30	Разминка. Эстафеты с гимнастической скамейкой.	1

31	Разминка. Ходьба и бег между предметами. Подвижные игры.	1
32	Разминка. Основы спортивных игр (волейбол) Передача мяча в парах.	1
33	Основы спортивных игр (волейбол) Передача мяча в тройках.	1
34	Разминка. Подвижные игры на воздухе.	1
	Итого 34 часа	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. 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).
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
5. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
7. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
8. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
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.