

**Рабочая программа внеурочной деятельности по ОФП
для 3-4 классов**

«Подвижные игры с элементами ОФП»

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Режим занятий: 2 раза в неделю

1. Пояснительная записка

Программа разработана для учащихся 3-4 классов (9-11 лет) и направлена на укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие и формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. В этом возрасте продолжается активный рост и развитие организма, поэтому особое внимание уделяется формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия и развитию всех физических качеств.

Цель программы: содействие всестороннему физическому развитию личности младшего школьника, укрепление здоровья и формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- *Оздоровительные:* укрепление здоровья, закаливание организма, профилактика нарушений осанки и плоскостопия
- *Образовательные:* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на здоровье
- *Развивающие:* развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
- *Воспитательные:* воспитание дисциплинированности, доброжелательности, честности, смелости

2. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Способность контролировать собственную деятельность с соблюдением правил безопасности
- Повышение самооценки и уверенности в своих возможностях
- Формирование положительных моральных качеств личности

Метапредметные результаты:

- Развитие познавательной активности и интереса к занятиям физической культурой
- Расширение кругозора в области физической культуры и спорта

Предметные результаты:

- Формирование установки на ведение здорового образа жизни
- Умение выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр
- Знание правил личной гигиены и профилактики травматизма

3. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Теория	Практика
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий	—	—
2	Гимнастика с основами акробатики	24	1	23
3	Лёгкая атлетика	22	1	21
4	Подвижные и спортивные игры	20	1	19
5	Контрольные испытания и праздники	2	—	2
	Итого	68	3	65

4. Поурочное планирование

I четверть (16 часов)

№ урока	Тема урока	Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Беседа о гигиене, самоконтроле. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
2	Строевые упражнения	Повороты направо, налево, кругом. Ходьба с изменением направления. Игра «Быстро по местам»	1
3	Ходьба и бег с изменением направления	Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Третий лишний»	1
4	Общеразвивающие упражнения без предметов	Комплекс ОРУ. Бег 30 м с высокого старта. Игра «Вызов номеров»	1
5	Развитие скоростных способностей	Бег 30 м на результат. Эстафеты с бегом	1
6	Прыжки на одной и двух ногах	Прыжки с продвижением вперёд. Игра «Зайцы в огороде»	1
7	Прыжки в длину с места	Техника прыжка. Игра «Прыжки по полоскам»	1
8	Челночный бег 3х10 м	Техника челночного бега. Игра «Пустое место»	1
9	Развитие координации	Челночный бег на результат. Игра «Кто быстрее»	1
10	Метание малого мяча в цель	Техника метания. Игра «Метко в цель»	1
11	Метание мяча на дальность	Техника метания с места. Игра «Кто дальше бросит»	1
12	Эстафетный бег	Передача эстафетной палочки. Встречные эстафеты	1
13	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Игры «Караси и щука», «Волк во рву»	1
14	Контрольные испытания	Бег 30 м, челночный бег 3х10 м	1
15	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места, метание мяча	1
16	Игры-соревнования	Весёлые старты	1

II четверть (16 часов)

№ урока	Тема урока	Содержание	Кол-во часов
17	Акробатические упражнения: группировка	Техника группировки сидя, лёжа. Игра «Совушка»	1
18	Перекаты в группировке	Перекаты вперёд, назад. Игра «Удочка»	1

19	Кувырок вперёд	Техника кувырка вперёд. Страховка. Игра «Два мороза»	1
20	Кувырок назад	Техника кувырка назад. Игра «Лисы и куры»	1
21	Стойка на лопатках	Техника стойки на лопатках. Игра «Пингвины»	1
22	Упражнения на гимнастической стенке	Лазание по стенке. Висы. Игра «Лазание по канату»	1
23	Лазание по гимнастической скамейке	Лазание в упоре присев. Игра «Перелёт птиц»	1
24	Прыжки со скакалкой	Техника прыжков. Игра «Скакалочка»	1
25	Развитие выносливости	Прыжки со скакалкой на время. Игра «Удочка»	1
26	Полоса препятствий с элементами лазания	Преодоление полосы препятствий. Игра «Ловкие и смелые»	1
27	Гимнастические комбинации	Соединение акробатических элементов	1
28	Развитие гибкости	Упражнения на растяжку. Наклон вперёд	1
29	Подвижные игры с элементами гимнастики	Игры «Запрещённое движение», «Кто быстрее»	1
30	Подвижные игры с элементами гимнастики	Игры «Совушка», «Два мороза»	1
31	Контрольные испытания	Кувырок вперёд, стойка на лопатках	1
32	Контрольные испытания	Наклон вперёд, прыжки со скакалкой	1

III четверть (20 часов)

№ урока	Тема урока	Содержание	Кол-во часов
33	Совершенствование акробатических упражнений	Повторение кувырков, стоек. Игра «Тише едешь — дальше будешь»	1
34	Акробатические комбинации	Составление и выполнение комбинаций	1
35	Упражнения на равновесие	Ходьба по скамейке, повороты. Игра «Стойкий солдатик»	1
36	Развитие координации	Упражнения с мячами. Игра «Гонка мячей»	1
37	Опорные прыжки	Прыжок через козла (высота 80 см). Страховка	1
38	Преодоление препятствий	Полоса препятствий. Игра «Полоса препятствий»	1

39	Спортивные игры по упрощённым правилам	Пионербол. Правила игры	1
40	Пионербол	Совершенствование навыков. Игра	1
41	Эстафеты с элементами гимнастики	Эстафеты с кувырками, прыжками	1
42	Эстафеты с элементами акробатики	Эстафеты с элементами акробатики	1
43	Развитие силовых способностей	Подтягивание, отжимание. Игра «Перетягивание каната»	1
44	Круговая тренировка	Станции: прыжки, отжимания, пресс, бег	1
45	Подвижные игры повышенной интенсивности	Игры «Пустое место», «Караси и щука»	1
46	Подвижные игры повышенной интенсивности	Игры «Волк во рву», «Третий лишний»	1
47	Круговая тренировка	Развитие выносливости	1
48	Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе до 6 минут	1
49	Игры-соревнования	Весёлые старты	1
50	Игры-соревнования	Спортивный праздник «А ну-ка, мальчики!»	1
51	Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции	Бег 30 м, 60 м. Игра «Вызов номеров»	1
52	Бег на короткие дистанции	Совершенствование техники. Эстафеты	1

IV четверть (16 часов)

№ урока	Тема урока	Содержание	Кол-во часов
53	Прыжки в длину с разбега	Техника прыжка с разбега. Игра «Прыжки по полоскам»	1
54	Прыжки в длину с разбега	Совершенствование техники	1
55	Метание мяча на дальность	Техника метания с разбега. Игра «Кто дальше бросит»	1
56	Метание мяча в цель	Совершенствование техники	1
57	Кроссовый бег	Бег до 1000 м. Дыхание при беге	1
58	Развитие выносливости	Кросс 1000 м на результат	1
59	Спортивные игры	Футбол по упрощённым правилам	1
60	Спортивные игры	Баскетбол по упрощённым правилам	1
61	Эстафеты и подвижные игры	Эстафеты с мячами, обручами	1
62	Подвижные игры	Игры по выбору детей	1

63	Комплексное развитие физических качеств	Круговая тренировка	1
64	Комплексное развитие физических качеств	Круговая тренировка	1
65	Контрольные испытания	Бег 30 м, прыжок в длину с места	1
66	Контрольные испытания	Подтягивание, отжимание, наклон вперёд	1
67	Итоговое занятие	Подведение итогов года. Награждение	1
68	Спортивный праздник	«Весёлые старты» с родителями	1

5. Содержание программы по разделам

Раздел 1. Знания о физической культуре

Теоретические сведения сообщаются в ходе практических занятий:

- Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль
- Влияние физических упражнений на состояние здоровья и работоспособность
- Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

- Строевые упражнения: повороты, перестроения
- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами
- Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках
- Упражнения на гимнастической стенке и скамейке
- Прыжки со скакалкой
- Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания

Раздел 3. Лёгкая атлетика (22 часа)

- Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, челночный бег 3х10 м
- Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах, в длину и высоту
- Метание малого мяча в цель и на дальность
- Эстафетный бег

Раздел 4. Подвижные и спортивные игры (20 часов)

- Игры с элементами гимнастики и акробатики
- Игры с элементами лёгкой атлетики
- Спортивные игры по упрощённым правилам (футбол, баскетбол, пионербол)
- Эстафеты и соревнования

6. Формы и методы организации занятий

Формы занятий:

- Групповые учебно-тренировочные занятия
- Игра-соревнование
- Беседа
- Соревнования
- Спортивные праздники

Методы обучения:

- Информационно-познавательные (беседы, показ, объяснение)
- Практические (упражнения, игры, эстафеты)
- Творческие (развивающие игры)
- Методы контроля и самоконтроля (тестирование, самоанализ)

7. Учебно-методическое обеспечение**Материально-техническая база:**

- Спортивный зал и спортивная площадка
- Гимнастические скамейки и стенки
- Маты гимнастические
- Скакалки, обручи, мячи (большие, малые, набивные)
- Гимнастические палки, флажки
- Секундомер, рулетка

Методические материалы:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич)
- Подвижные игры для младших школьников
- Комплексы упражнений для развития физических качеств

8. Система контроля**Виды контроля:**

- Текущий контроль (в процессе занятий)
- Промежуточный контроль (в конце четверти)
- Итоговый контроль (в конце года)

Контрольные испытания:

№	Контрольное упражнение	3 класс	4 класс
1	Бег 30 м (сек)	6,5-7,0	6,0-6,5
2	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,5-10,0	9,0-9,5
3	Прыжок в длину с места (см)	130-150	140-160
4	Наклон вперёд из положения сидя (см)	5-8	6-9
5	Подтягивание (мальчики) / отжимание (девочки)	3-5 / 8-10	4-6 / 10-12
6	Бег 1000 м (мин, сек)	6,30-7,00	6,00-6,30

Данная программа позволяет последовательно и системно развивать физические качества учащихся, формировать у них устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, а также создаёт условия для укрепления здоровья и гармоничного физического развития. Поурочное планирование обеспечивает чёткую организацию учебного процесса и позволяет отслеживать динамику развития каждого учащегося.