

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского
округа Тольятти «Школа «20»

СОГЛАСОВАНА

на заседании методического
объединения учителей начальных
классов

Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Руководитель МО

Чайкашова Е. И.

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического Совета

Протокол № 1 от 28.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ «Школа № 20»

О.Н. Соловникова

№ 1 от 29.08.2019 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности

«ОФП»»

1 - 4 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с действующим Законодательством Российской Федерации и требованиями ФГОС НОО, нормативными документами Федеральным государственным образовательным стандартом, начального общего образования и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением, ориентированная на формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Данная программа разработана для реализации в общеобразовательной школе начального общего образования во внеурочное время. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, **целью** физкультурно-оздоровительной деятельности в общеобразовательном учреждении курс внеурочной деятельности спортивной направленности содействует всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы.

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым.

Ж.-Ж. Руссо

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования разной физической подготовленности.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья учащихся начальной школы является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебными программами;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим внеурочная деятельность в начальной школе организована с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставлена возможность для творческой деятельности и самореализации личности, наряду с педагогической включена медико-профилактическая деятельность. Все это учтено для сохранения здоровья учащихся, и формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий общеукрепляющей, направленности на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Заниматься ОФП может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача курса внеурочной деятельности по ОФП - воспитание участников в результате овладения общеразвивающей направленности по ОФП. Она решается руководителем курса внеурочной деятельности по ОФП на основе личностно-ориентированного направления деятельности, прогнозирования развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий курса внеурочной деятельности по ОФП на укрепление здоровья и развития личности младших школьников. При взаимодействии с родителями (законными представителями) занимающихся.

Цели и задачи программы

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

Для этого организуются совместные спортивные мероприятия:

1. Веселые старты
2. Великолепная семерка
3. Папа, мама, я и мой класс – дружная семья
4. А ну-ка девочки
5. Лыжная эстафета
6. Эстафета, посвященная Дню Победы 9 мая.

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 диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навык здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его общеукрепляющие физические упражнения и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта общеукрепляющие физические упражнения;
- 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 координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; 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, 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.

Занятия позволяют:

- максимально 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 дополнительного образования по ОФП;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает ознакомление с теоретическим материалом, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОФП

Предметом курса внеурочной деятельности по ОФП является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения ОФП является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с

учётом состояния здоровья (по физкультурной группе), пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм для младших школьников. Программа курса внеурочной деятельности по ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной начальной школе, дополняя его общефизическими развивающими играми и с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

7. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях, Спортивных игр: Веселые старты, Великолепная семерка, «А, ну-ка девочки», Лыжная эстафета. Эстафета – посвященная Дню Победы 9 мая, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Учитель должен разъяснить занимающимся направленность системы внеурочной деятельности по ОФП, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль общеукрепляющего физического упражнения в разностороннем развитии личности. При подборе средств и методов практических занятий руководитель курса внеурочной деятельности по ОФП должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются спортивные игры, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с воспитательными и оздоровительными целями занятия. Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- подготовительной, куда включаются общеукрепляющие упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
- основной, в которой проводятся подвижные и развивающие игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры.

В целях лучшей реализации курса внеурочной деятельности по ОФП соединены общеукрепляющие и развивающие занятия в объединении с выполнением самостоятельных, ежедневных заданий (для утренней зарядки), по плану, разработанному руководителем совместно с обучающимся (воспитанниками).

Спортивные занятия курса внеурочной деятельности по ОФП повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей и совместным участием в игровых занятиях (соревнованиях «Папа, мама, я и мой класс – спортивная семья» и т.д.).

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником курса внеурочной деятельности по ОФП одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам курса внеурочной деятельности ОФП, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать возможность участия в соревнованиях по ОФП.

МЕСТО КУРСА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Внеурочная деятельность по ОФП проводится в начальной школе с 1 по 4 класс из расчёта 1 часа в неделю, после уроков, согласно расписанию курса внеурочной деятельности, во второй половине дня.

Рабочая программа рассчитана на 33 часа за год в 1 классе; по 34 часа за 1 год обучения во 2 – 4 классах, итого программа рассчитана на 4 года – 135 часов.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МАТЕРИАЛА

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, общефизического развития и общефизической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели общефизического развития (длину и массу тела), развития основных общефизических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них общефизические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки для каждой группы физической готовности учащихся;
- характеризовать общефизическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию общефизических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОФП

Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Естественные основы.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.

Социально-психологические основы.

Влияние общефизических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Общефизические качества и их связь с общефизическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие общефизических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий общефизическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Оценка результативности реализации программы.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели общефизического развития, группа здоровья.

Основные методы реализации программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Отличительной особенностью реализации курса внеурочной деятельности по ОФП является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

В процессе проведения занятий общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

- *Словесные.* С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседа и замечания-уточняющих создается предварительное представление об упражнении, возникает желание заниматься данным видом игровой деятельности, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.
- *Наглядные.* У обучающихся формируются конкретные представления об игре с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов проведения игры.

Методы выполнения упражнений:

- *Практические.* Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий проведения игры. •

Игровые и соревновательные:

- 1) турниры;
- 2) подвижные игры;
- 3) соревнования, «Веселые старты».

Как основные средства используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику игры.

Специализированные – для развития общефизических качеств занимающихся.

Режим, способы ведения игры, всего многообразие упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный)
- по соотношению в упражнениях игры и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный).

Методика обучения направлена на то, чтобы программа была принята ребенком, и он с желанием, творчески выполнял ее. Все занятия проводятся на основе сотрудничества, ребенок является активным субъектом. Выдвигая перед ребенком определенную задачу, педагог ставит его в определенные условия, заставляя думать, творчески подходить к решению проблемы. В этих условиях ребенок раскрывается как личность. Он сам может оценить свои успехи.

Условия реализации программы.

Создание атмосферы доброжелательности, наличие инвентаря, оборудования и наглядного материала.

Учебно–методическое обеспечение

Методические и учебные пособия:

- Методика Физического воспитания учащихся 1-11 классы Е.Н. Литвинов. Мин. Образования РФ Москва 2001г.
- Подвижные игры Л.В. Былеева. Комитет по Физической культуре. Москва 2004г.
- Поурочные разработки по физической культуре. В.И.Лях. Мин. Образования РФ Москва 2011г.

Расчет времени занятий курса внеурочной деятельности.

ОФП			
№ п/п	класс	Всего часов по программе	Кол – во часов в неделю
1	1	33	1
2	2	34	1
3	3	34	1
4	4	34	1

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		Формы реализации
		1-е	2-4-е	
1	Подвижные игры и теоретические занятия	23	24	Внедрение теоретической части в игровую деятельность
2	Развитие двигательных качеств	10	10	Подвижные игры
	Всего часов	33	34	

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности ОФП. 1 класс

№ п/п	Дата			Содержание занятия
	1-1	1-2	1-3	
1.				Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям ОФП. Игра на внимание «Запрещенное движение».
2.				Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».
3.				Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».
4.				Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»
5.				Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».
6.				ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».
7.				ЗОЖ - виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».
8.				ЗОЖ - виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».
9.				Предупреждение спортивных травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».
10.				Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».
11.				Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Море волнуется – раз».
12.				Предупреждение спортивных травм на занятиях Игра «Салки», «Два мороза»
13.				Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Салки», «Два мороза»
14.				Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.
15.				Предупреждение спортивных травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.
16.				Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.
17.				Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.

18.				Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.
19.				Инструктаж техники безопасности при проведении занятий ОФП в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»
20.				Комплекс ОРУ с обручем. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»
21.				Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Два мороза»
22.				Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Игра с мячом «Охотники и утки».
23.				Комплекс ОРУ с мячом.: перемещение приставными шагами. Игра «Лисы и куры».
24.				Веселые старты с мячом: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка».
25.				Игра с мячом «Охотники и утки». Игра «Невод», «Гусеница».
26.				Игра с мячом «Охотники и утки». Веселые эстафеты
27.				Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Веселые эстафеты
28.				Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Игры со скакалкой, мячом.
29.				Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игры со скакалкой, мячом.
30.				Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Эстафета с мячом Игра «Гусеница».
31.				Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».
32.				Веселые старты со скакалкой.
33.				Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности. 2 класс

№ п/п	Дата				Содержание занятия
	2-1	2-2	2-3	2-4	
1.					Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям ОФП. Игра на внимание «Запрещенное движение».
2.					Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».
3.					Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».
4.					Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»
5.					Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».
6.					ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».
7.					ЗОЖ - виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».
8.					ЗОЖ - виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».
9.					Предупреждение спортивных травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».
10.					Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».
11.					Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Море волнуется – раз».
12.					Предупреждение спортивных травм на занятиях Игра «Салки», «Два мороза»
13.					Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Салки», «Два мороза»
14.					Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.
15.					Предупреждение спортивных травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.
16.					Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские

					игры.
17.					Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.
18.					Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.
19.					Инструктаж техники безопасности при проведении занятий ОФП в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»
20.					Комплекс ОРУ с обручем. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»
21.					Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Два мороза»
22.					Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Игра с мячом «Охотники и утки».
23.					Комплекс ОРУ с мячом.: перемещение приставными шагами. Игра «Лисы и куры».
24.					Веселые старты с мячом: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка».
25.					Игра с мячом «Охотники и утки». Игра «Невод», «Гусеница».
26.					Игра с мячом «Охотники и утки». Веселые эстафеты
27.					Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Веселые эстафеты
28.					Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Игры со скакалкой, мячом.
29.					Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игры со скакалкой, мячом.
30.					Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Эстафета с мячом Игра «Гусеница».
31.					Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».
32.					Веселые старты со скакалкой.
33.					Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.
34.					Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игры со скакалкой, мячом.

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности ОФП. 3 класс

№ п/п	Дата			Содержание занятия
	3-1	3-2	3-3	
1.				Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям ОФП. Игра на внимание «Запрещенное движение».
2.				Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».
3.				Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».
4.				Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»
5.				Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».
6.				ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».
7.				ЗОЖ - виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».
8.				ЗОЖ - виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».
9.				Предупреждение спортивных травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».
10.				Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».
11.				Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Море волнуется – раз».
12.				Предупреждение спортивных травм на занятиях Игра «Салки», «Два мороза»
13.				Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Салки», «Два мороза»
14.				Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.
15.				Предупреждение спортивных травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.
16.				Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.
17.				Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.

18.				Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.
19.				Инструктаж техники безопасности при проведении занятий ОФП в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»
20.				Комплекс ОРУ с обручем. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»
21.				Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Два мороза»
22.				Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Игра с мячом «Охотники и утки».
23.				Комплекс ОРУ с мячом.: перемещение приставными шагами. Игра «Лисы и куры».
24.				Веселые старты с мячом: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка».
25.				Игра с мячом «Охотники и утки». Игра «Невод», «Гусеница».
26.				Игра с мячом «Охотники и утки». Веселые эстафеты
27.				Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Веселые эстафеты
28.				Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Игры со скакалкой, мячом.
29.				Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игры со скакалкой, мячом.
30.				Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Эстафета с мячом Игра «Гусеница».
31.				Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».
32.				Веселые старты со скакалкой.
33.				Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.
34.				Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игры со скакалкой, мячом.

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности. 4 класс

№ п/п	Дата			Содержание занятия
	4-1	4-2	4-3	
1.				Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям ОФП. Игра на внимание «Запрещенное движение».
2.				Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».
3.				Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».
4.				Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»
5.				Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».
6.				ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».
7.				ЗОЖ - виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».
8.				ЗОЖ - виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».
9.				Предупреждение спортивных травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».
10.				Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».
11.				Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Море волнуется – раз».
12.				Предупреждение спортивных травм на занятиях Игра «Салки», «Два мороза»
13.				Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Салки», «Два мороза»
14.				Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.
15.				Предупреждение спортивных травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.
16.				Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.
17.				Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.

18.				Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.
19.				Инструктаж техники безопасности при проведении занятий ОФП в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»
20.				Комплекс ОРУ с обручем. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»
21.				Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Два мороза»
22.				Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Игра с мячом «Охотники и утки».
23.				Комплекс ОРУ с мячом.: перемещение приставными шагами. Игра «Лисы и куры».
24.				Веселые старты с мячом: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка».
25.				Игра с мячом «Охотники и утки». Игра «Невод», «Гусеница».
26.				Игра с мячом «Охотники и утки». Веселые эстафеты
27.				Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Веселые эстафеты
28.				Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Игры со скакалкой, мячом.
29.				Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игры со скакалкой, мячом.
30.				Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Эстафета с мячом Игра «Гусеница».
31.				Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».
32.				Веселые старты со скакалкой.
33.				Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.
34.				Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игры со скакалкой, мячом.