Муниципальное образовательное учреждение

гимназия № 8 им. Л. М. Марасиновой

Дополнительная образовательная программа по общей физической подготовке с элементами подвижных и спортивных игр.

Составитель: учитель физической культуры

Комарова Ольга Сергеевна

г.Рыбинск

2013год.

**Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению «ОФП с элементами подвижных игр для 2 класса» » включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « ОФП с элементами подвижных игр для 2 класса» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП с элементами подвижных игр для 2 класса» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП с элементами подвижных игр » предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего возраста.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями физической культуры, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 66 часа в год, 2-4 классы 68 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

* ***Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на занятии.
* Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности других ребят на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны

**знать**:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельностипо формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким

**Программа рассчитана на 68 часов.**

**Количество занятий в неделю - 2 занятия**

**В соответствии с графиком календарем ОУ на 2013- 2014 учебный год рабочая программа рассчитана на 68 часов**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание занятия | дата |
| **Сентябрь-октябрь – 18 часов**  **1** | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой 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 спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно». |  |
| 10 | Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». |  |
| 11 | Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места. |  |
| 12 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» |  |
| 13 | Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» |  |
| 14 | Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг. |  |
| 15 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг. |  |
| 16 | Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры. |  |
| 17 | Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения. |  |
| 18 | Малые олимпийские игры с бегом и прыжками. |  |
| **Ноябрь- декабрь – 14 часов**  **19** | Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале.  Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» |  |
| 20 | Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза» |  |
| 21 | Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза» |  |
| 22 | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. |  |
| 23 | Строевые упражнения: перемещение приставными шагами.. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры». |  |
| 24 | Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка». |  |
| 25 | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница». |  |
| 26 | Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед. |  |
| 27 | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед |  |
| 28 | Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице. |  |
| 29 | Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице. |  |
| 30 | Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница». |  |
| 31 | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки». |  |
| 32 | Веселые старты со скакалкой. |  |
| **Январь-март – 20 часов 33** | Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол. |  |
| 34 | Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом. |  |
| 35 | Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе. |  |
| 36 | Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе. |  |
| 37 | Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой. |  |
| 38 | Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой. |  |
| 39 | Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему» |  |
| 40 | Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему» |  |
| 41 | Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» Игры- эстафеты с мячом. |  |
| 42 | Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» Игры- эстафеты с мячом. |  |
| 43 | Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой. |  |
| 44 | Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой. |  |
| 45 | Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча». |  |
| 46 | Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча». |  |
| 47 | Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках. |  |
| 48 | Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках. |  |
| 49 | Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках. |  |
| 50 | Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках. . |  |
| 51 | Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. |  |
| 52 | Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. |  |
| **Апрель-май – 16 часов** 53 | Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» |  |
| 54 | Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», №Пятнашки» |  |
| 55 | Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча» |  |
| 56 | Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель. |  |
| 57 | Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель. |  |
| 58 | Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Совушка». |  |
| 59 | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий». |  |
| 60 | Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы». |  |
| 61 | Игра «Метко в цель», «Снайперы». |  |
| 62 | Упражнения, направленные на развитие силы. Игра «Точный расчет» |  |
| 63 | Упражнения, направленные на развитие силы. Игра «Точный расчет» |  |
| 64 | Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). |  |
| 65 | Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». |  |
| 66 | Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». |  |
| 67 | Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). |  |
| 68 | Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание занятия | дата |
| **Сентябрь-октябрь – 18 часов 1** | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение» |  |
| 2 | Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение» |  |
| 3 | Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение» |  |
| 4 | Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно!» |  |
| 5 | Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» |  |
| 6 | Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров» |  |
| 7 | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег. |  |
| 8 | Игры «Лапта», «Охотники и утки». Эстафета с бегом на скорость. |  |
| 9 | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде» |  |
| 10 | Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Кто и как предохраняет нас от болезней. |  |
| 11 | Игры «День – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». |  |
| 12 | Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два. |  |
| 13 | Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. |  |
| 14 | Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. |  |
| 15 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» |  |
| 16 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» |  |
| 17 | Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения. |  |
| 18 | Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. |  |
| **Ноябрь- декабрь – 14 часов**  19 | Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале.  Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» |  |
| 20 | Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два. «Невод», «Гусеница». |  |
| 21 | Упражнение на гибкость. Построение и перестроение. «Невод», «Гусеница». |  |
| 22 | Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка. . Игра «Два мороза» |  |
| 23 | Упражнение – пресс, отжимание Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка. . Игра «Два мороза» |  |
| 24 | Упражнение- пресс, отжимание. Акробатика. Перекаты. Группировка. |  |
| 25 | Прыжки на скакалке. Построение и перестроение. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игры эстафеты с элементами акробатики. |  |
| 26 | Прыжки на скакалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. |  |
| 27 | Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики. |  |
| 28 | Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игры эстафеты с элементами акробатики. |  |
| 29 | Построение и перестроение. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. |  |
| 30 | Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая». |  |
| 31 | Построение и перестроение. Элементы лазанья и пере лазания. |  |
| 32 | Подвижные игры по выбору. |  |
| **Январь-март – 20 часов 33** | Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол. Игра «Быстро и точно» |  |
| 34 | Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно». Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка. |  |
| 35 | Игры-эстафеты с мячом. Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка. |  |
| 36 | Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». |  |
| 37 | Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «играй, играй. Мяч не теряй». |  |
| 38 | Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «играй, играй. Мяч не теряй». |  |
| 39 | Игра «Школа мяча». Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Игры –эстафеты с ловлей и передачей мяча. |  |
| 40 | Игра «Школа мяча». Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Игры –эстафеты с ловлей и передачей мяча. |  |
| 41 | Игра «Школа мяча». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой. |  |
| 42 | Игра «Школа мяча». ». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой. |  |
| 43 | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Метко в цель» |  |
| 44 | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Метко в цель» |  |
| 45 | Ловля и передача большого баскетбольного мяча. «Играй, играй, мяч не потеряй». |  |
| 46 | Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча. |  |
| 47 | Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках. |  |
| 48 | Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках. |  |
| 49 | Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках. |  |
| 50 | Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках. |  |
| 51 | Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. |  |
| 52 | Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. |  |
| **Апрель-май – 16 часов 53** | Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. |  |
| 54 | Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два. |  |
| 55 | Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам». Бег с ускорением. |  |
| 56 | Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки» |  |
| 57 | Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Удочка» |  |
| 58 | Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Пятнашки» |  |
| 59 | Полоса препятствий с элементами бега, прыжков и метания. Игра «Салки- выше ноги от земли», «третий лишний» |  |
| 60 | Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два. |  |
| 61 | Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». |  |
| 62 | Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». |  |
| 63 | Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. |  |
| 64 | Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам. |  |
| 65 | Бросок и ловля теннисного мяча. Эстафета с теннисным мячом. |  |
| 66 | Полоса препятствий с элементами бега, прыжков и метания. Игра «Салки- выше ноги от земли», «третий лишний» |  |
| 67 | Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. |  |
| 68 | Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. |  |

**Календарно-тематическое планирование спортивного кружка по ОФП с элементами подвижных игр для 3 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание занятия | дата |
| **Сентябрь-октябрь – 18 часов 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 | Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». |  |
| 3 | Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза». |  |
| 4 | Комплекс УГГ. Челночный бег. Игра «Горячая картошка» |  |
| 5 | Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель». |  |
| 6 | Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель». |  |
| 7 | Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки» |  |
| 8 | Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки» |  |
| 9 | Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок». |  |
| 10 | Кроссовая подготовка до 1000м. Разучивание игр со скакалкой.(«Веревочка», «Солнышко») |  |
| 11 | Современные Олимпийские игры. Разучивание игры « Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места. |  |
| 12 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» |  |
| 13 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» |  |
| 14 | Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам. |  |
| 15 | Полоса препятствий с элементами прыжков, метения и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам. |  |
| 16 | Полоса препятствий с элементами прыжков, метения и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам. |  |
| 17 | Подвижные игры «Третий лишний», «Салки». |  |
| 18 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. |  |
| **Ноябрь- декабрь – 14 часов**  19 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» |  |
| 20 | Построение и перестроение. Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка». |  |
| 21 | Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка». |  |
| 22 | Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость. |  |
| 23 | Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость. |  |
| 24 | Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость. |  |
| 25 | Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи». |  |
| 26 | Построение и перестроение. Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи». |  |
| 27 | Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках. |  |
| 28 | Построение и перестроение. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках. |  |
| 29 | Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках. |  |
| 30 | Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. |  |
| 31 | Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. |  |
| 32 | Подвижные игры по выбору. |  |
| **Январь-март – 20 часов 33** | Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка». |  |
| 34 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча» |  |
| 35 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча» |  |
| 36 | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Охотники и утки» |  |
| 37 | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Подвижная цель» |  |
| 38 | Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. Игра «Школа мяча» |  |
| 39 | Техника передвижения(остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча» |  |
| 40 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований. |  |
| 41 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований. «Снайперы». |  |
| 42 | Подвижная игра «Займи место», «Броски в кольцо». |  |
| 43 | Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам. |  |
| 44 | Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание. |  |
| 45 | Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке. |  |
| 46 | Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы» |  |
| 47 | Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках. |  |
| 48 | Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках. |  |
| 49 | Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках. |  |
| 50 | Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках. |  |
| 51 | Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. |  |
| 52 | Подвижные игры по выбору |  |
| **Апрель-май – 16 часов** 53 | Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. |  |
| 54 | Прыжки. Прыжковые упражнения. Игра «Охотники и утки» Метания мяча в цель. |  |
| 55 | Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка». |  |
| 56 | Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта» |  |
| 57 | Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок». |  |
| 58 | Кроссовая подготовка до 1000м. Полоса препятствий с бегом, прыжками и метанием мяча. Игра «Угадай, чей голосок». |  |
| 59 | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки». |  |
| 60 | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки». |  |
| 61 | Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания. |  |
| 62 | Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания. |  |
| 63 | Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно». |  |
| 64 | ОРУ без предметов. Бег с прыжками «Смотри в ров». |  |
| 65 | Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок». |  |
| 66 | Подвижные игры «Третий лишний», «Салки». |  |
| 67 | Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся. |  |
| 68 | Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся. |  |

**Календарно-тематическое планирование спортивного кружка по ОФП с элементами подвижных игр для 4 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Содержание занятия** | **дата** |
| **Сентябрь-октябрь – 18 часов** 1 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта» |  |
| 2 | Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции. |  |
| 3 | Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места. |  |
| 4 | Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м. |  |
| 5 | Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игра «Космонавты», «Белые медведи». |  |
| 6 | Игры с прыжками «Смотри в ров .Прыжки в высоту через веревочку» Игра «Удочка» |  |
| 7 | Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м. |  |
| 8 | Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки в длину с места и разбега. |  |
| 9 | Игра с метанием мяча «Лапта по кругу». Игры-эстафеты с мячом. |  |
| 10 | Игра с метанием мяча «Кто дальше бросит». Игры-эстафеты с мячом. |  |
| 11 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой.(«Веревочка», «Солнышко») |  |
| 12 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой.(«Веревочка», «Солнышко») |  |
| 13 | Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка». |  |
| 14 | Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка». |  |
| 15 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» |  |
| 16 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» |  |
| 17 | Подвижные игры «Третий лишний», «Салки». |  |
| 18 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. |  |
| **Ноябрь- декабрь – 14 часов**  19 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» |  |
| 20 | Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», « Космонавты» |  |
| 21 | Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», « Космонавты» |  |
| 22 | Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель». |  |
| 23 | Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель». |  |
| 24 | Построение и перестроение. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики» |  |
| 25 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики», Равновесие. |  |
| 26 | Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице. |  |
| 27 | Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице. |  |
| 28 | Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики. |  |
| 29 | Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики. |  |
| 30 | Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний» |  |
| 31 | Игры-эстафеты с элементами акробатики Игра «Разминка танцора» |  |
| 32 | Подвижные игры по выбору. |  |
| **Январь-март – 20 часов** 33 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка». |  |
| 34 | Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены» |  |
| 35 | Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Два дома» |  |
| 36 | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач» |  |
| 37 | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач» |  |
| 38 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу». |  |
| 39 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе «Снайперы», «Мяч ловцу». |  |
| 40 | Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол». |  |
| 41 | Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол». |  |
| 42 | Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча. |  |
| 43 | Обучение игре «Мини-баскетбол». |  |
| 44 | Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки в волейболе. Игра «Пионербол» |  |
| 45 | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Игра в пионербол. |  |
| 46 | Игра в пионербол. Контрольные игры и соревнования. |  |
| 47 | Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках. |  |
| 48 | Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках. |  |
| 49 | Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках. |  |
| 50 | Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках. |  |
| 51 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. |  |
| 52 | Подвижные игры по выбору. |  |
| **Апрель-май – 16 часов** 53 | ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка». |  |
| 54 | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки». |  |
| 55 | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки». |  |
| 56 | Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта» |  |
| 57 | Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка». |  |
| 58 | Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки. |  |
| 59 | Игра малой подвижности «Тихо- громко». Челночный бег 3х10 метров из различных исходных положений. |  |
| 60 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье. |  |
| 61 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». |  |
| 62 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. |  |
| 63 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. |  |
| 64 | Метание малого мяча в цель. |  |
| 65 | Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта» |  |
| 66 | Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта» |  |
| 67 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. |  |
| 68 | Подвижные игры по выбору. |  |

**Литература.**

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007

2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007

**Литература.**

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007

2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007