ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.ВОЗРОЖДЕНИЕ» В С.БЛАГОДАТНОЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»Руководитель МО\_\_\_\_\_ / /Протокол №\_\_\_\_ от«\_\_\_» \_\_\_\_ 2021г. | «Согласовано»Заместитель директора УВР \_\_\_\_\_\_/Пилюгина Г.В. /«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | «Утверждаю»\_\_\_\_Пузырникова С.А.Приказ № \_\_\_\_\_\_ от«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

Рабочая программа

Васильевой Ольги Николаевны

Соответствие занимаемой должности

по внеурочной деятельности

в 2-4 классах

«ОФП»

Направление: спортивное

|  |
| --- |
| Рассмотрено на заседании педагогического советаПротокол № 1от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

**2021-2022учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»

Программа рассчитана на обучающихся 2-4 классов.

* Направленность программы:

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

* Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

* Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.
* Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

* Условия реализации.

Секция ОФП проводится на базе филиала МОУ «СОШ п. Возрождение» в с. Благодатное. Срок реализации программы 2021-2022 учебный год.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 2 -4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских отклонений.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не более15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

• Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

* будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
* будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.); -будет укреплено здоровье

-будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

-будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

* будет расширен и развит двигательный опыт,
* будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
* будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека, - будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения

-будут совершенствоваться функциональные возможности организма,

-будет расширен двигательный опыт

-будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

-будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Содержание программы

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока. Содержание учебного материала. | Кол-вочасов | Дата |
| 1 | Т/б на уроках л/а и подвижных игр .Основы знаний.. ОФП. Легкая атлетика. Бег 30м. Подвижные игры. | 1 | 1.09.21 |
| 2 | ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 1 | 8.09.21 |
| 3 | ОФП. Медленный бег, прыжок в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры. | 1 | 15.09.21 |
| 4 | ОФП. метание теннисного мяча в цель (5-6м), прыжок в длину с места. Бег 30м.Эстафеты. | 1 | 22.09.21 |
| 5 | ОФП. Прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры. | 1 | 29.09.21 |
| 6 | ОФП. Бег с низкого старта. Подвижные игры. | 1 | 6.10.21 |
| 7 | Т/б на занятиях спорт. играми ОФП Подводящие упражнения с баскетбольным мячом. Изучение техники ведения мяча правой и левой рукой.  | 1 | 20.10.21 |
| 8 | ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.  | 1 | 27.10.21 |
| 9 | ОФП. Челночный бег Подводящие упражнения с баскетбольным мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Подвижные игры. | 1 | 3.11.21 |
| 10 | ОФП.Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита. | 1 | 10.11.21 |
| 11 |  ОФП. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита.  | 1 | 17.11.21 |
| 12 | ОФП,Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди.  | 1 | 1.12.21 |
| 13 | ОФП. Прыжки на скакалке Совершенствование техники ведения, передачи, броска.  | 1 | 8.12.21 |
| 14 | ОФП. Вис на перекладине. Изучение техники мини-штрафного броска.  | 1 | 15.12.21 |
| 15 | ОФП. Совершенствование техники мини-­штрафного броска.Учебная | 1 | 22.12.21 |
| 16 | ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета. | 1 | 29.12.21 |
| 17 | ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета. | 1 | 12.01.22 |
| 18 | ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета. | 1 | 19.01.22 |
| 19 | ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета. | 1 | 26.01.22 |
| 20 | ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета. | 1 | 2.02.22 |

12.02.22

1

9.02.22

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 21 | ОФП.Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры. | 1 | 9.02.22 |
| 22 | ОФП. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры. | 1 | 16.02.22 |
| 23 | ОФП. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 | 2.03.22 |
| 24 | Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 | 9.03.22 |
| 25 | ОФП. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета | 1 | 16.03.22 |
| 26 | ОФП. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 | 23.03.22 |
| 27 | ОФП. Челночный бег. Изучение техники мини­-штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 | 30.03.22 |
| 28 | ОФП. Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини-­штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 | 13.04.22 |
| 29 | Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры. | 1 | 20.04.22 |
| 30 | ОФП. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры. | 1 | 27.04.22 |
| 32 | ОФП. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры. | 1 | 4.05.22 |
| 32 | ОФП. Бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры. | 1 | 11.05.22 |
| 33 | ОФП.. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 6мин. Подвижные игры. | 1 | 18.05.22 |
| 34 | ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 6мин. Подвижные игры. | 1 | 25.05.22 |
|  | ИТОГО | 34 |  |

31