



муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №18 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО
руководитель кафедры
учителей начальных классов



Шишкевич Е.В.
Протокол №1 от 25.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Методист по УВР



Дубовцова Е.В.
Протокол №1 от 25.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор



Богатова Е.А.
Приказ №138 от 30.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса дополнительного образования
«ОФП»
для обучающихся 8-10 лет

Волгоград 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» составлена для 3 класса 2023-2024 учебного года на основании:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Учебного плана МОУ СШ №18 на 2023-2024 учебный год.

Цель программы.

Спортивно-оздоровительная программа направлена на снятие напряжения, психической усталости при умственных нагрузках, развитие двигательных качеств в игровой совместной деятельности у учащихся начальной школы, совершенствование умений и навыков в спортивных играх.

Ведущее место в данном курсе занимает игровая подвижная деятельность детей, так как игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной и развивающей силой.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей.

Задачи программы:

1. Развивающая.

Развивать быстроту реакции, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

2. Оздоровительная.

Упражнения на правильное дыхание, формирование осанки, закаливающие упражнения. Профилактика заболеваний.

3. Воспитательная.

Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, активность, внимательность, самостоятельность, честность, воспитывать стремление победить. Прививать интерес и потребность к физкультурно-оздоровительным занятиям.

4. Познавательная.

Вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью. Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Эти задачи помогут решить занятия в спортивной секции «Сильные, ловкие, смелые».

Место проведения:

- в спортивном зале (холодное время года),
- на спортивной площадке (в теплое время года).

Содержание программы

1. Основы знаний. Здоровый образ жизни младшего школьника

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале, в доме, в школе, на спортивной площадке. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Гигиена и самоконтроль. Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения».

2. Игры разных народов

Русские народные игры «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота», «Пустое место», «Городки». Русские народные игры «Салки с мячом»,

«Колечко», «Охотники и утки» (игры в парке). Игры белорусского народа «Прела-горела», «Дед Мороз». Игры татарского народа «Серый волк» «Скок-перескок». Игры народов Востока «Скачки», «Собери яблоки». Игры украинского народа «Иголочка – ниточка», «Высокий дуб», «Колдун». Русские народные игры, «Пятнашки с мячом», «Воробьи и вороны», «Платочек-летуночек», «Угадай, чей голосок», «Невод».

3. Гимнастика

Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений с предметами и без предметов. Лазанье и перелезание. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Танцевальные упражнения. Развитие физических качеств: силы, гибкости.

4. Игры- эстафеты

Эстафеты с мячами. Правила игры «Бег по кочкам».

Большая игра с малым мячом. Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Комбинированные эстафеты.

5. Элементы спортивных игр

Освоение элементарных умений в ловле, бросках, ведении и передачах мяча индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. Лапта по упрощенным правилам (в зале). Игры с мячом «Горячий мяч», «Рыбы, птицы, звери».

Правила пионербола. Состав команды. Продолжительность игры. Выбрасывание мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Игры с баскетбольным мячом «Тридцать три», «Точка за точкой».

Мини-футбол. Способы перемещения. Остановка и ведение мяча. Туристический поход. Игры с мячом «Охотники и утки».

Предполагаемые результаты реализации программы

В результате освоения программного материала по внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- об играх разных народов;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемый результат:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно;
- овладение навыками ОФП;

- наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество о часов план. факт.	Дата	
			план	факт
Подвижные игры (6 часов), ЗОЖ -1 час				
1	Знакомство с правилами страны Игр. Подвижная игра «Паутинка»	1		
2	ЗОЖ. «Здоровый образ жизни, что это означает?»	1		
3	Русские народные игры «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки»,	1		
4	Подвижные игры: «Дед Мороз», «Воробышки».	1		
5	Подвижные игры: «Лес, болото, озеро» «С кочки на кочку».	1		
6	Игры украинского народа: «Иголочка-ниточка», «Прела-горела».	1		
7	Игра «Вытащи платок», «Волк во рву».	1		
Элементы спортивных игр (3 часа)				
8	Подвижные игры на основе пионербола. Игра «Мяч вверх».	1		
9	Подвижные игры на основе пионербола: «Погоня за мячом», «10 передач».	1		
10	Подвижные игры на основе пионербола. «Мяч через сетку», «Горячий мяч».	1		
Игры на основе гимнастики (6 часов)				
11	Лазания и перелезания. Игра «Копна, тропинка, кочки».	1		
12	Упражнения в равновесии. Игра «Двенадцать палочек».	1		
13	Акробатические упражнения. Игра «Быстро шагай»	1		
14	Висы и упоры.	1		
15	Упражнения на развитие равновесия.	1		
16	Упражнения на развитие гибкости.			
Игры на основе баскетбола (3 часа)				
17	Игра «Передал – садись».	1		
18	Игра «Точка за точкой»	1		
19	Игра «Тридцать три»	1		
Игры и эстафеты (4 часа)				
20	Эстафеты с мячами. Правила игры «Бег по кочкам».	1		

21	Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	1		
22	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		
23	Встречные эстафеты.	1		
Элементы спортивных игр (6 часов), ЗОЖ -1 час				
24	Мини-футбол. Способы перемещения. Подвижная игра «Перемена мест».	1		
25	Мини-футбол. Остановка и ведение мяча. Подвижная игра «Передача мячей по кругу»	1		
26	Пионербол. Выбрасывание мяча. Броски, передачи и ловля мяча.	1		
27	Пионербол	1		
28	Лапта по упрощенным правилам .	1		
29	Игра «Русская лапта»	1		
30	ЗОЖ. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		
Игры и эстафеты (3 часа), ЗОЖ -1 час				
31	Большая игра с малым мячом. Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	1		
32	Эстафеты с преодолением препятствий.	1		
33	ЗОЖ. Гигиена правильной осанки	1		
34	Комбинированные эстафеты.	1		