

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вертепская основная общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

_____ Канева Л.Е.

31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

директор

_____ Дитяева В.Г.

«31» августа 2023 г.

Приказ №35/3

Программа кружка

«ОФП с элементами подвижных игр »

(внеурочная деятельность)

Класс: 1 - 4 класс

Количество часов –34 часа.

Учитель: Ковальчук Любовь Александровна

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Внеклассное воспитание призвано содействовать развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внеклассной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями.

Занятия общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Они создают условия улучшить свою физическую подготовленность и помогают определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Данная рабочая программа разработана на основе:

■ Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05.03.2004 года № 1089;

■ Примерной программы, доктора педагогических учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, 2007г. созданная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Основные задачи курса направлены:

■ на укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
■ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
■ развитие двигательных и координационных способностей;
■ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
■ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

■ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Режим занятий учебных групп

Год обучения	Возраст	Занятия		
		Всего за неделю	Продолжительность занятий	часов в год
СОГ 1-го года	7-8 лет	1	35мин	33
СОГ 2-го года	8-9 лет	1	35мин	34
СОГ 3-го года	9-10 лет	1	35мин	34
СОГ 4-го года	10-11 (12) лет	1	35мин	34

Знания и умения учащихся

К концу учебного года учащиеся должны

понимать:

■ роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

■ разные виды подвижных игр;

уметь:

■ передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

■ осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

■ изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Ожидаемые результаты:

1. Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
2. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
3. Повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом.
4. Снижение заболеваемости школьников.
5. Снижение психоэмоциональных расстройств.
6. Повышение уровня физической подготовки школьников.
7. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
8. Снижение последствий умственной нагрузки.
9. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

На каждом последующем году обучения происходит увеличение нагрузки по ОФП и усложняются правила проведения подвижных игр в соответствии с возрастом учащихся.

**Тематическое планирование
кружковой работы по
ОФП с элементами подвижных игр.**

Первый год обучения

№	Содержание занятия	часы
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях ОФП и подвижных игр	1
2	Строевые упражнения. Игра на внимание.	1
3	Бег по кругу. Подвижная игра « Удочка прыжковая».	1
4	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
5	Подвижная игра « Два мороза».	1
6	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1
7	«Веселые эстафеты».	1
8	Беговые упражнения.	1
9	Подвижная игра « Быстро по местам!».	1
10	Упражнения для развития мышц ног.	1
11	Подвижная игра « Два мороза», « Удочка прыжковая».	1
12	Прыжковые эстафеты.	1
13	ОРУ с гимнастическими палками.	1
14	Подвижная игра « Перестрелка».	1
15	Бег по кругу с изменением скорости.	1
16	ОРУ в парах.	1
17	Подвижная игра « Гуси-лебеди»	1
18	Прыжки через скакалку.	1
19	«Веселые эстафеты».	1
20	Подвижная игра « Перестрелка».	1
21	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1
22	ОРУ в движение по кругу.	1
23	Подвижная игра « Быстро по местам!».	1
24	Специально-беговые упражнения.	1
25	Подвижная игра « Два мороза», « Удочка прыжковая».	1
26	Упражнения для развития мышц ног	1
27	Подвижная игра « Третий лишний»	1
28	ОРУ со скакалками.	1
29	Подвижная игра « Третий лишний»	1
30	Эстафеты на улице.	1
31	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
32	Подвижная игра « Перестрелка».	1
33	Подвижная игра « Перестрелка».	1
34	Подведение итогов. Подвижная игра « Перестрелка».	1

Второй год обучения

№	Содержание занятия	часы
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях ОФП и подвижных игр	1
2	Строевые упражнения. Игра на внимание.	1
3	Веселые эстафеты.	1
4	Подвижная игра «Перестрелка»	1
5	Упражнения для развития рук и плечевого пояса	1
6	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
7	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1
8	Эстафеты с мячами.	1
9	Подвижная игра «Перестрелка»	1
10	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
11	Подвижная игра «К своим флажкам», «Удочка прыжковая».	1
12	ОРУ со скакалкой	1
13	Веселые эстафеты.	1
14	Подвижная игра «Перестрелка».	1
15	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	1
16	ОРУ в парах.	1
17	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
18	Прыжки через скакалку.	1
19	Подвижная игра «Вороны и воробьи»	1
20	Подвижная игра «Перестрелка».	1
21	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1
22	ОРУ в движение по кругу.	1
23	Подвижная игра «Быстро по местам!».	1
24	Специально-беговые упражнения.	1
25	Подвижная игра «Два мороза», «Удочка прыжковая».	1
26	Упражнения для развития мышц ног	1
27	Подвижная игра «Третий лишний»	1
28	ОРУ со скакалками.	1
29	Подвижная игра «Третий лишний»	1
30	Эстафеты на улице.	1
31	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
32	Подвижная игра «Перестрелка».	1
33	Подвижная игра «Перестрелка».	1
34	Подведение итогов. Подвижная игра «Перестрелка».	1

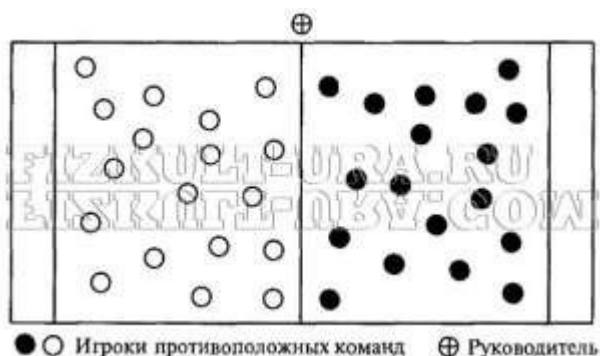
Приложение 1. Подвижные игры.

«Вороны и воробьи»

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Перестрелка»

Подготовка. Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя или лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор ("плен"). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.



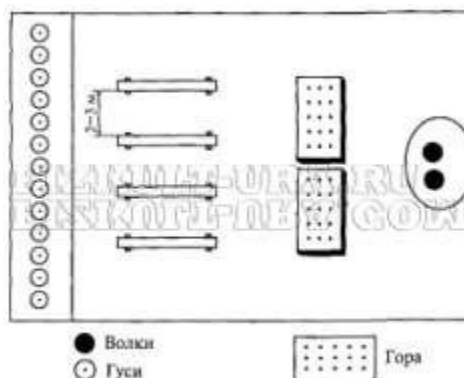
Содержание игры. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

« Гуси-Лебеди»

Подготовка. На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая "гусятник". Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры ("дорога между горами") шириной 2-3 м. На другой стороне площадки кладутся маты - это "гора". Все играющие, кроме двух, становятся в гусятник - это "гуси". За горой чертится кружок - "логово", в котором помещаются два "волка".



Содержание игры. Руководитель произносит: "Гуси-лебеди, в поле!" "Гуси" проходят по "горной дороге" в "поле", где и гуляют. Затем руководитель говорит: "Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!" "Гуси" бегут к себе в "гусятник", пробегая между скамейками - "по горной дороге". Из-за дальней горы выбегают "волки" и догоняют "гусей". Осаленные останавливаются. Пойманные подсчитываются и отпускаются в своё стадо "гусей". Играют два раза, после чего из непоиманных выбирают новых "волков". И так игра проводится 2-3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные "гуси" и "волки", сумевшие поймать больше "гусей".

Побеждают "гуси", которые ни разу не были пойманными, и "волки", сумевшие поймать большее количество "гусей"

Правила игры: 1. "Волки" ловят "гусей" до "гусятника". 2. "Волки" могут ловить "гусей" только после слов "за дальней горой". 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

« Два мороза»

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос".

Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы-два брата молодые

Два Мороза удалые:

Я-Мороз Красный Нос,

Я-Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Небоимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Удочка прыжковая»

Подготовка. Для игры нужна верёвка длиной 3-4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий - в середину круга с верёвкой в руках.

Содержание игры. **Вариант 1.** Водящий вращает верёвку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или верёвка, становится в середину и начинает вращать верёвку, а бывший водящий идёт на его место в круг.

Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

Правила игры: 1. Игрок считается пойманным в том случае, если верёвка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела верёвка, выбывает из игры.

Вариант 2 (командный). Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и в варианте 1) - один и тот же. Игрок, которого задела верёвка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счёт.

Победу в игре одерживает команда, после 2-4 мин игры получившая меньше штрафных очков.

Правила игры - те же, что и в варианте 1

«Третий лишний»

Дети встают парами друг за другом, лицом в центр круга.

Игру начинают двое, один из них водящий, он стоит на 3—4 шага сзади того, кто убегает от него. Убегающий громко считает до трех и после слова «три» убегает от водящего.

Чтобы не быть осаленным, он встает впереди какой-нибудь пары. Прежде чем встать, на

бегу кричит: «Третий лишний». Тот, кто в этой игре стоит последним, убегает от водящего. Если водящему удалось осалить убегающего, то они меняются ролями.

Правила:

1. Во время игры запрещается пробегать через круг.
2. Убегающему нельзя пробегать более двух кругов.
3. Как только убегающий вбегает в круг, он должен сразу стать впереди какой-нибудь пары. Нарушивший это правило становится водящим.

Если водящему удалось осалить убегающего и они поменялись ролями, то убегающий может встать впереди одной из пар после кратковременного бега. Иногда водящему долго не удастся догнать убегающих от него игроков, так как они сильнее его и быстрее бегают. В этом случае нужно заменить его, но не упрекать, а положительно оценить его усилия.

«К своим флажкам»

Дети образуют небольшие кружки (по 3-5 человек). В центре каждого кружка находится цветной флажок (желтый, красный, синий). По первому сигналу взрослого дети разбегаются по всему залу. По второму сигналу останавливаются, приседают и закрывают глаза, а взрослый меняет флажки местами. На слова «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза и бегут к флажкам своего цвета и вновь образуют круг.

Побеждает та группа, которая собралась в круг первой.

«Быстро по местам»

Дети строятся в две колонны на расстоянии вытянутых вперед рук. После слов учителя «На прогулку!» играющие разбегаются по площадке в разные стороны. По второй команде «По местам!» они строятся на том же месте и в том же порядке, как и в начале игры. Побеждает колонна, сумевшая первой построиться правильно.