

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Завидовская основная общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа»



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровье в движении»

Срок реализации -1 год

Возраст обучающихся – 7-12 ЛЕТ

Педагог, реализующий программу

ТУРЧИН СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

с.Завидовка, 2022-2023 учебный год

Программа внеурочной деятельности

Название: «Здоровье в движении»

Тип программы: программа по конкретным видам деятельности

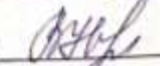
Направление: спортивно-оздоровительное

Автор: учитель физической культуры Турчин С.А.

Программа рассмотрена и утверждена

на заседании педагогического совета от «30» 08 2022 г.

Протокол № 185 от «31» 08 2022 г.

Председатель  / Жукова В.А./

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 2-4 разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Завидовская основная общеобразовательная школа», Яковлевского городского округа, Белгородской области, с учётом приложения к авторской программы основного общего образования по физической культуре Ляха В.И. для 1-4 классов. «Просвящение», 2016 года издания.

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

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 навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

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.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Предполагаемые результаты программы Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся по ОФП являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических 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 физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических 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;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала

Учащиеся I класса должны:

иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; - о способах изменения направления и скорости движения; - о режиме дня и личной гигиене; - о правилах составления комплексов утренней зарядки; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки физкультминуток; - играть в подвижные игры; - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; - выполнять строевые упражнения.

Учащиеся II класса должны:

иметь представление:	уметь:
----------------------	--------

<ul style="list-style-type: none"> - о зарождении древних Олимпийских играх; - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; - о правилах проведения закаливающих процедур; - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки; 	<ul style="list-style-type: none"> - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; - выполнять закаливающие водные процедуры (обливание); - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча; - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
---	---

Учащиеся III класса должны:

иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - о физической культуре и её содержании у народов Древней Руси; - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; 	<ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований; - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; 	<ul style="list-style-type: none"> - вести дневник самонаблюдения; - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;

Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения четыре раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Формой контроля являются контрольные упражнения.

Для I класса:

Контрольные	Уровень
-------------	---------

упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 - 12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см	118 - 120	115 - 117	105 - 114	116 - 118	113 - 115	95 - 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого страта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Для II класса:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в виса лежа согнувшись, кол-во раз	14 - 16	8 - 13	5 - 7	13 - 15	8 - 12	5 - 7
Прыжок в длину с места, см	143 - 150	128 - 142	119 - 127	136 - 146	118 - 135	9108 - 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого страта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Для III класса:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 - 160	131 - 149	120 - 130	143 - 152	126 - 142	115 - 125

Ходьба на лыжах 1 км. мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Бег 30 м с высокого страта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6

Для IV класса:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол – во раз				18	15	10
Бег 60 м	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м	4.30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Плавание 50 м	Без учёта времени					
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

Методические рекомендации

По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе. Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе. Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, рукоход, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов секции, а также повышение их интереса к занятиям необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. На занятиях по ОФП это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2–3 классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, ставятся вопросы для актуализации необходимых знаний.

№ пп	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	6	1	5
1.1.	Легкая атлетика. Ходьба и бег	1		1
1.2	Ходьба и бег. «Попрыгунчики- воробушки».	1		1
1.3	Лёгкая атлетика.	1		1
1.4	Лёгкая атлетика. Ходьба и бег. Обучение. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки».	1		1
1.5	Бросок малого мяча	1		1
1.6	Бросок малого мяча	1		1
2.	ГИМНАСТИКА	5	1	4
2.1	Спортивная игра «Футбол». Поднимание туловища.	1		1
2.2	Олимпийские игры в древности. Спортивная игра «Футбол». Бросок н/мяча из п/сидя.	1	1	
2.3	Акробатика. Строевые упражнения	1		1
2.4	Акробатика. Строевые упражнения	1		1
2.5	Акробатика. Строевые упражнения	1		1
3.	НАРОДНЫЕ ИГРЫ	2		2
3.1	Народная игра «Русская лапта».	1		1
3.2	Народная игра «Русская лапта.	1		1
4.	Подвижные и спортивные игры	21	3	18
4.1	Инструкция ТБ по подвижным играм. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Игра «Два мороза». Эстафеты	1		1
4.2	Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с предметами и без предметов	1		1
4.3	Подвижные и спортивные игры	19	3	16
	Всего часов:	34	8	26

№ п/п	Раздел тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Элементы содержания	Количество часов
1	Легкая атлетика. Ходьба и бег			Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Подвижная игра «Перестрелка».	1
2	Ходьба и бег. «Попрыгунчики- воробушки».			Урок-викторина. Разновидности ходьбы. Общеразвивающие упражнения. (ОРУ) Бег с ускорением. Бег 30м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. Вызов номеров. «Попрыгунчики-воробушки».	1
3	Лёгкая атлетика. Ходьба и бег. Обучение. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки»			Лёгкая атлетика. Ходьба и бег. Обучение. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки».	1
4	Спортивная игра «Футбол»			Выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол».	1
5	Ходьба и бег			Разновидности ходьбы. Бег 500 м. в легком темпе в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1
6	Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с предметами и без предметов			Развивать физические качества. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	1
7	Прыжки			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств	1

8	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Успей добежать до финиша», «Лови – не -лови». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
9	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Футбол». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
10	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Охотники и утки». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
11	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
12	Олимпийские игры в древности. Спортивная игра «Футбол». Бросок н/мяча из п/сядя			Выполнять различные варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в «Футбол», как выполнять тестирование броска н/мяча 1 кг из п/сядя.	1
13	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1

14	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Успей добежать до финиша». Развитие координационных способностей	1
15	Инструкция ТБ по подвижным играм. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Игра «Два мороза». Эстафеты			Инструкция ТБ по подвижным играм. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Игра «Два мороза». Эстафеты.	1
16	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1
17	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Успей добежать до финиша», «Лови – не -лови». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
18	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Успей добежать до финиша», «Лови – не-лови». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
19	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1

20	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
21	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Пионербол», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
22	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Пионербол», «Русская лапта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
23	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Иголочка и ниточка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
24	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. «Иголочка и ниточка». «Вышиболы».	1
25	Подвижные и спортивные игры			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей «Иголочка и ниточка».	1

26	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Вышибалы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
27	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Перестрелка».	1
28	Подвижные и спортивные игры			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей «Перестрелка»	1
29	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Футбол	
30	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Футбол	1
31	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Точный расчет». Эстафеты. Футбол	1

32	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Точный расчет». Эстафеты. Футбол	1
33	Подвижные и спортивные игры			Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с предметами. Футбол	1
34	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Вышибалы ». Эстафеты. Футбол	1

Тематический план внеурочной деятельности по ОФП для 3-го класса

№ п/п	Раздел тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Элементы содержания	Количество часов
----------	---------------------------	---------------	---------------	---------------------	---------------------

1	Легкая атлетика. Ходьба и бег			Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Подвижная игра «Перестрелка».	1
2	Ходьба и бег. «Попрыгунчики- воробушки».			Урок-викторина. Разновидности ходьбы. Общеразвивающие упражнения. (ОРУ) Бег с ускорением. Бег 30м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. Вызов номеров. «Попрыгунчики-воробушки».	1
3	Лёгкая атлетика. Ходьба и бег. Обучение. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки»			Лёгкая атлетика. Ходьба и бег. Обучение. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки».	1
4	Спортивная игра «Футбол»			Выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол».	1
5	Ходьба и бег			Разновидности ходьбы. Бег 500 м. в легком темпе в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1
6	Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с предметами и без предметов			Развивать физические качества. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	1
7	Прыжки			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств	1
8	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Успей добежать до финиша», «Лови – не -лови». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1

9	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Футбол». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
10	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Охотники и утки». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
11	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
12	Олимпийские игры в древности. Спортивная игра «Футбол». Бросок н/мяча из п/сидя			Выполнять различные варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в «Футбол», как выполнять тестирование броска н/мяча 1 кг из п/сидя.	1
13	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1
14	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Успей добежать до финиша». Развитие координационных способностей	1

15	Инструкция ТБ по подвижным играм. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Игра «Два мороза». Эстафеты			Инструкция ТБ по подвижным играм. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Игра «Два мороза». Эстафеты.	1
16	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1
17	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Успей добежать до финиша», «Лови – не -лови». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
18	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Успей добежать до финиша», «Лови – не-лови». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
19	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
20	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1

21	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Пионербол», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
22	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Пионербол», «Русская лапта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
23	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Иголочка и ниточка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
24	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. «Иголочка и ниточка». «Вышибалы». Пионербол	1
25	Подвижные и спортивные игры			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей «Иголочка и ниточка». Пионербол	1
26	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Вышибалы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1

27	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Перестрелка». Пионербол	1
28	Подвижные и спортивные игры			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей «Перестрелка»	1
29	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Футбол	
30	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Футбол	1
31	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Точный расчет». Эстафеты. Футбол	1
32	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Точный расчет». Эстафеты. Футбол	1

33	Подвижные и спортивные игры			Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с предметами. Футбол	1
34	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Вышибалы». Эстафеты. Футбол	1

Тематический план внеурочной деятельности по ОФП для 4-го класса

№ п/п	Раздел тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Элементы содержания	Количество часов
1	Легкая атлетика. Ходьба и бег			Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Подвижная игра «Перестрелка».	1
2	Ходьба и бег. «Попрыгунчики- воробушки».			Урок-викторина. Разновидности ходьбы. Общеразвивающие упражнения. (ОРУ) Бег с ускорением. Бег 30м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. Вызов номеров. «Попрыгунчики- воробушки».	1

3	Лёгкая атлетика. Ходьба и бег. Обучение. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки»			Лёгкая атлетика. Ходьба и бег. Обучение. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки».	1
4	Спортивная игра «Футбол»			Выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол».	1
5	Ходьба и бег			Разновидности ходьбы. Бег 500 м. в легком темпе в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1
6	Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с предметами и без предметов			Развивать физические качества. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	1
7	Прыжки			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств	1
8	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Успей добежать до финиша», «Лови – не -лови». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
9	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Футбол». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
10	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Охотники и утки». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1

11	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
12	Олимпийские игры в древности. Спортивная игра «Футбол». Бросок н/мяча из п/сядя			Выполнять различные варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в «Футбол», как выполнять тестирование броска н/мяча 1кг из п/сядя.	1
13	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1
14	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Успей добежать до финиша». Развитие координационных способностей	1
15	Инструкция ТБ по подвижным играм. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Игра «Два мороза». Эстафеты			Инструкция ТБ по подвижным играм. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Игра «Два мороза». Эстафеты.	1
16	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1

17	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Успей добежать до финиша», «Лови – не -лови». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
18	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Успей добежать до финиша», «Лови – не-лови». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
19	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
20	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
21	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Пионербол», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
22	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Пионербол», «Русская лапта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Пионербол	1

23	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Иголочка и ниточка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
24	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. «Иголочка и ниточка». «Вышибалы». Пионербол	1
25	Подвижные и спортивные игры			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей «Иголочка и ниточка».	1
26	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Вышибалы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
27	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Перестрелка». Пионербол	1
28	Подвижные и спортивные игры			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей «Перестрелка»	1

29	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Футбол	
30	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Футбол	1
31	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Точный расчет». Эстафеты. Футбол	1
32	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Точный расчет». Эстафеты. Футбол	1
33	Подвижные и спортивные игры			Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с предметами. Футбол	1
34	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Вышибалы ». Эстафеты. Футбол	1