

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ОБЪЯЧЕВО**

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ» с. Объячево
Косолапова Т. А.
«1» сентября 2022 года

**ПРОГРАММА КРУЖКА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Составители:
Вахнина Н.В., учитель физической культуры
Сердитов А. В., учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «я». Ведь главное, что здесь ребёнок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования. Во внеурочной деятельности создаётся своеобразная эмоционально наполненная среда увлечённых детей и педагогов, в которой осуществляется «штучная выделка» настроенных на успех романтиков, будущих специалистов в различных областях спорта, искусства, науки, техники.

Важно иметь в виду, что **внеурочная деятельность** — это отнюдь не механическая добавка к основному общему образованию, призванная компенсировать недостатки работы с отстающими или одарёнными детьми. Главное при этом — **осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования** как механизма обеспечения полноты и цельности образования.

Содержание дополнительного образования на начальном этапе задаётся стремлением детей установить в своих играх удобный для них очеловеченный (одушевлённый) порядок в мире вещей, событий, явлений и приспособить вещи, организовать ситуацию под себя, под свою индивидуальность. В процессе такой свободной игры и выявляются индивидуальные особенности поведения человека в тех или иных ситуациях, раскрываются личностные качества, постигаются определённые морально-нравственные ценности и культурные традиции.

Спортивно – оздоровительное направление

Формирование основ здорового и безопасного образа жизни у обучающихся начальной школы является одной из приоритетных целей. Приобретаемые на уроке физической культуры знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

Взаимосвязи урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Совершенствоваться эти качества будут в ходе организованных занятий по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности, что является неотъемлемой частью образовательного процесса согласно ФГОС

НОО. Образовательные учреждения должны предоставлять обучающимся возможность выбора широкого спектра занятий данного направления. Таким образом, внеурочная деятельность увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую, познавательную и физическую активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Спортивно-оздоровительное направление содержит занятия физической культурой включая разные виды физических упражнений: подвижные и национальные игры, ЛФК, закаливание организма на свежем воздухе (шахматы для малышей), легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр. Занятия ЛФК увеличивают двигательную активность детей, способствуют формированию правильной осанки, координации движений, музыкального и эстетического вкуса. Программа «ОФП» направлена на формирование у учащихся ценности здоровья, пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье, проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, соревнований, подвижных игр.

Программа «ОФП» представляет вариант программы внеурочной деятельности младших школьников. Программа рассчитана на 35 часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

В основе данной программы лежит программа Министерства Российской Федерации по физической культуре, которая формирует жизненно важные двигательные навыки развивая физические способности детей.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по внеурочной деятельности (1-4 классы)

№ п.п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1.	Базовая часть				
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе занятия			
1.2	Подвижные и национальные игры	4	4	в процессе занятия	
1.3	Спортивные игры: мини-футбол	4	4	4	4
1.4	ЛФК	3	3	в процессе занятия	
1.5	Спортивные игры: пионербол с элементами волейбола	4	4	7	7
1.6	Лыжная подготовка и занятия на свежем воздухе	5	5	4	4
1.7	Шахматы для малышей	6	6	4	4
1.8	Спортивные игры: мини-баскетбол	5	5	7	7
1.9	Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр	4	4	9	9
2.	Практическое занятие: судейство игр	в процессе занятия			
	Итого	35	35	35	35

Данная программа по физическому воспитанию формирует целостное представление о физической культуре направленная на игровую деятельность не только для физического, но и для нравственного воспитания, развивая познавательные интересы, выработки воли и характера, формируя умение ориентироваться в окружающей действительности, воспитывая чувства коллективизма.

Актуальной проблемой данной программы в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Новизна программы заключается в том, что она включает изучение нового вида лечебная физкультура, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы в том, что она решает важную проблему занятости детей в свободное время, приобщая к потребности в общении по интересам, раскрывая и развивая не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Решаемые цели:

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Задачи программы направлены:

- на укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливости и гибкости) способностей;
- снизить острую заболеваемость школьников;
- повысить уровень двигательной подготовленности;
- улучшить функциональную подготовленность;
- коррекция осанки и укрепление мышечного корсета.

Спортивная деятельность (освоение основ физической культуры, знакомство с различными видами спорта, опыт участия в спортивных соревнованиях).

Конкретные виды деятельности младших школьников, которые реализуются в образовательном учреждении, определяются самим образовательным учреждением совместно с заинтересованными участниками образовательного процесса.

Задачи, решаемые младшими школьниками в разных видах деятельности:

- сделать первые шаги в овладении основами понятийного мышления (в освоении содержательного обобщения, анализа, планирования и рефлексии);
- научиться самостоятельно конкретизировать поставленные учителем цели и искать средства их решения;
- научиться контролировать и оценивать свою учебную работу и продвижение в разных видах деятельности;
- овладеть коллективными формами учебной работы и соответствующими социальными навыками;
- полностью овладеть высшими видами игры (игра-драматизация, режиссёрская игра, игра по правилам.) Научиться удерживать свой замысел, согласовывать его с партнёрами по игре, воплощать в игровом действии. Научиться удерживать правило и следовать ему;
- научиться создавать собственные творческие замыслы и доводить их до воплощения в творческом продукте. Овладеть средствами и способами воплощения собственных замыслов;
- приобрести навыки самообслуживания, овладеть простыми трудовыми действиями и операциями на уроках труда и в социальных практиках;
- приобрести опыт взаимодействия со взрослыми и детьми, освоить основные этикетные нормы, научиться правильно выражать свои мысли и чувства;

Программа содержит занятия физической культурой включая разные виды физических упражнений: подвижные и национальные игры, лечебная физкультура, закаливание организма на свежем воздухе (шахматы для малышей), легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр, спортивное ориентирование и туризм.

В течение всего учебного года дети осваивают двигательные и специальные навыки и умения самостоятельно решать вопросы своей физической подготовленности. Занятия физическими упражнениями является хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания учащихся.

Учащиеся в процессе всего занятия регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. При подборе средств и методов практических занятий опираться надо на то, чтобы каждое занятие было интересным и увлекательным, поэтому используются для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются физические упражнения. Каждый учащийся ведет индивидуальный дневник своих достижений, где отражаются спортивные результаты.

Данная программа разработана с учетом следующих принципов:

- учет возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка;

- наглядности и доступности в обучении;
- индивидуализация и дифференциация в обучении приемам игры;
- создание благоприятного психологического климата в процессе обучения.

На занятиях используются такие **методы** работы с детьми:

- Фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися
- Групповой – организация работы по малым группам от 2 до 7 человек
- В парах – организация работы по парам.
- Индивидуальный – дифференцированный подход.

На занятиях применяются такие **формы** проведения занятий:

- теоретическое занятие,
- комбинированное занятие,
- практическое занятие,
- игра,
- поход,
- экскурсия,
- тестирование (мониторинг)

Методы организации занятий:

- Словесный – беседа, объяснение, рассказ, показ,
- Наглядный – демонстрация видеоматериалов, показ (исполнение) педагогом физических упражнений.

В течение всего учебного года на занятиях применяются такие **средства обучения**: методические пособия для педагога, литература, конспекты занятий, дидактические карточки (по звуковой и дыхательной гимнастике), плакаты, видеоматериал. Материально – техническое обеспечение соответствует нормам и требованиям для реализации данной программы, помещение для занятий соответствует гигиеническим требованиям, перечень оборудования и материалов - для занятий используется спортивный инвентарь (мячи, кегли, стойки, сетка, маты гимнастические, ТСО (магнитофон). Подведение итогов деятельности обучающихся может проводиться в форме экскурсии, конкурса рисунков, утренников, коллективных творческих делах.

Цели

Образовательные	Развивающие	Воспитательные
Мотивация к здоровому образу жизни, посредством освоения основ содержания оздоровительных видов спорта.	Формирование у детей стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.	Адаптация личности ребенка в современных условиях.
Овладение основами навыков физических упражнений, развитие разносторонних способностей.	Формирование сознательного отношения к тому, чем они занимаются.	Воспитание у детей в игровой обстановке самостоятельность, активность и самообладание.
Самореализация творческой личности в соревновательной деятельности.	Развитие индивидуальности в игровой обстановке.	Воспитание посредством физических упражнений интеллектуальные, морально-волевые и эстетические качества личности.
Овладение основами шахматной игры.	Развитие у детей умение решать логические задачи в условиях дефицита времени, тренировка памяти.	Приобщения детей к интеллектуальным играм.

Задачи

Образовательные	Развивающие	Воспитательные
Освоение новых технических приемов с помощью подготовительных и подводящих упражнений.	Разносторонне воздействовать физическими упражнениями на организм (стимулировать деятельность всех систем его, содействовать росту и развитию подростка.	Воспитание творческой активности у детей.
Соблюдение последовательности обучения основным физическим упражнениям.	Развитие детской двигательной инициативы и творчества в игре.	Воспитание интеллектуальных, духовных и эстетических качеств личности.

Содержание программы

1-4 го года обучения

Содержание программы носит личностно ориентированный, деятельностный и развивающий характер.

Физическая культура и спорт. Основы знаний об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена школьника. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом (ЧСС).

Подвижные и национальные игры: Незатейливые игры. Игры для формирования правильной осанки. Игры с летающей тарелкой. Речевые игры. Игры – подражания. Сюжетные игры. Подвижные игры. Игры с дидактическим и сюжетным содержанием. Спортивный час (игры по желанию детей)

ЛФК (лечебная физкультура). Звуковая и дыхательная гимнастика. Игровые карточки. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия.

Мини-футбол. Упражнения с предметами и без предметов. Технические и тактические действия игроков. Подвижные игры с мячом.

Закаливание организма на свежем воздухе. Лыжные прогулки по слабо пересеченной местности. Зимние игры на лыжах. Игры на снеговой площадке. Зимние забавы. Лыжные прогулки с применением лыжных ходов на местности. Свободное катание на лыжах. Свободное катание на лыжах с горок. Передвижение на лыжах по слабо пересеченной местности. Эстафеты на лыжах. Лыжная прогулка знакомство с зимним лесом.

Шахматы для малышей. Знакомство с королевством шахмат. Шахматы как образ жизни. Малыш на поле боя (как ходят фигуры). Приседаем с пешкой. Физкультминутка-приседание с шахматной фигурой на ладони). Шахматные фигурки. Шведские шахматы. Познавательная игра «Королевство кривых зеркал».

Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр. Сочетание различных видов ходьбы. Равномерный бег. Обычный бег в чередование с ходьбой. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Разновидности прыжков. Метание малого мяча на заданное расстояние.

Инструкторская и судейская практика. Проведение самостоятельной разминки с группой. Судейство игр в своей подгруппе. Правила подвижных игр.

К концу четвертого года обучения ребенок будет:

Знать – об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; способы предупреждения травм и оказание первой помощи; разные виды лыжных ходов.

Иметь представление - об общих и индивидуальных основах личной гигиены;

Получить навыки – в осуществлении спортивной деятельности по подвижным играм (по упрощенным правилам);

Расширит представления – о влиянии физических упражнений на организм человека;

Научится делать – помогать друг другу и учителю во время занятий поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты;

Уметь – подавать, вести, принимать и передавать мяч во время подвижных игр с мячом, составлять и правильно выполнять комплексы на формирование правильной осанки, организовывать и проводить самостоятельные занятия, использовать самоконтроль за состоянием здоровья;

Будет стремиться – к освоению правильных двигательных действий без мяча и с мячом;

Овладеет понятиями - о терминологии разучиваемых упражнений;

Будет сформирован – о правильном значении физических упражнений для здоровья человека.

Должны знать (1-4 й год обучения):

- Основы знаний об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

- правила подвижных игр;

- разные виды лыжного хода;

- правила самостоятельного выполнения упражнений;

Должны уметь (1-4 й год обучения):

- 1 год подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных и подвижных игр с мячом;

- выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики;

- использовать различные тактические действия;

- владеть техникой перемещений во время игры;

- использовать самоконтроль за состоянием здоровья;

- применять туристические навыки в походных условиях.

Ожидаемые результаты (1-4 й год обучения):

- осознание влияния физических упражнений на организм человека;

- понимание о вреде алкоголя и курения на организм человека;

- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость)

На начальном этапе применяются свободные действия и любимые игры детей (с мячом и др. инвентарем). Обучая спортивным приемам обеспечивать сознательное освоение игровых действий, что в дальнейшем способствует умению двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять.

В начале и конце учебного года проводятся контрольные занятия, цель которых учет двигательных навыков, умений детей в усвоении программного материала по развитию двигательным действиям.

Планируемые результаты направлены на правильное выполнение технических приемов и согласование отдельных частей движений и т.д. Подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы происходит в соревновательной форме.

**Календарно-тематическое планирование
кружка «ОФП» 1 – 2 класс. 1 раз в неделю.**

№ зан-я-тия	Внеурочное занятие (тема, название)	Формы организац ии внеурочной деятельности	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые умения
1 четверть: 8 час. Подвижные и национальные игры - 4 час., Спортивные игры: мини-футбол - 4 час.					
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Первичный инструктаж по охране труда. Беседа: «В здоровом теле – здоровый дух»!	беседа		Знакомство с охраной труда.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
2.	Речевые игры: «Краски», «Узнай цветок», «Найди себе пару», «Холодно-жарко».	игровая		уметь играть в игры	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
3.	Незатейливые игры: Русская народная игра «Лапта». Игры с летающей тарелкой «Не давай тарелку водящему», «Точные броски»	игровая		досуговая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
4.	Спортивный час (игры по желанию детей)	игровая		досуговая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
Спортивные игры: мини-футбол – 4 час.					
5.	Первичный инструктаж по охране труда. Удары по мячу ногой. Тренировочные упражнения. РДК – силы. Игры с мячом.	игровая		уметь играть в игры с мячом	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
6.	Удары по мячу ногой. Тренировочные упражнения.	игровая		игровая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность

	РДК – быстроты Игры с мячом.				обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
7.	Ведение мяча (дриблинг). Тренировочные упражнения. РДК – выносливости. Игры с мячом.	игровая		игровая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
8.	Спортивный час (игры по желанию детей)	игровая		досуговая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
2. четверть: 7 час. ЛФК: - 3 час., Спортивные игры: пионербол с элементами волейбола - 4 час.					
9.	Первичный инструктаж по охране труда. Беседа: Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом (ЧСС).	беседа		Знать правила ТБ. Познавательная	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
10.	Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия Игровые карточки.	комбинированная		Использование предметов	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
11.	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки. Звуковая и дыхательная гимнастика. Игровые карточки.	игровая	Использовать игровые карточки.	Уметь правильно произносить звуки на выдохе.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
Спортивные игры: пионербол с элементами волейбола – 4 час.					
12.	Первичный инструктаж по охране труда. Ловля и передача мяча. Игровые упражнения с мячом.	игровая		Уметь контролировать свои движения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях)
13.	Ловля и передача мяча. Игровые упражнения. Учебная игра.	игровая	Использовать игровые карточки.	Уметь правильно произносить звуки на выдохе.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
14.	Приём и передача мяча.	игровая		Использование	Регулятивные (применять установленные правила в планирова-

	Игровые упражнения. Учебная игра.			предметов.	нии способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
15.	Приём и передача мяча. Игровые упражнения. Игры по желанию детей.	игровая		Использование предметов	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
3 четверть: 11 час. Закаливание организма на свежем воздухе - 5 час. Шахматы - 6 час.					
16.	Первичный инструктаж по охране труда Беседа: «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит».	беседа		Знать правила ТБ.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
17.	Лыжные прогулки по слабо пересеченной местности.	игровая		Самостоятельное занятие.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
18.	Зимние игры на лыжах	игровая		уметь играть в зимние игры.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
19.	Игры на снеговой площадке: «Палочку в снег», «Не ходи на гору», «Снежками в круг»	игровая		уметь играть на снеговой площадке.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
20.	Зимние забавы.	игровая		уметь играть в подвижные игры.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
Шахматы для малышей 6 час.					
21.	Шахматы. Знакомство с королевством шахмат.	беседа	Вопросы для проверки усвоения материала.	Игры на развитие памяти. Дидактические игры и упражнения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).

22.	Шахматная доска (проспекты, улицы и переулки волшебного города). Малыш на поле боя. (как ходят фигуры)	комбинированная	Вопросы для закрепления материала.	Тренировка памяти. Дидактические игры и упражнения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
23.	Шахматные фигурки.(пешка, ладья, слон, ферзь, конь, король,	игровая	Вопросы для проверки полученных знаний	Уметь быть настойчивыми в достижении поставленной цели..	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
24.	Игровые задания на доске.	игровая	Вопросы для проверки усвоения материала.	Дидактические игры и упражнения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
25.	Игровые задания на доске.	игровая	Вопросы для проверки усвоения материала.	Игры на развитие памяти.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
26.	Познавательная игра «Королевство кривых зеркал»	игровая		Развитие зрительного внимания.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
4 четверть: 9 час. Спортивные игры: мини-баскетбол -5 час., Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр - 4 час.					
27.	Первичный инструктаж по охране труда. Жонглирование с мячом. Ловля и передача мяча. РДК – силы.	беседа, игровая		Знать правила ТБ. Уметь правильно ловить мяч.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
28.	Ведение мяча на месте, в движение. Игровые упражнения с мячом. РДК – быстроты.	комбинированная		Уметь правильно вести мяч.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).

29.	Разнообразное ведение мяча в движение. Игровые упражнения с мячом. РДК – выносливости.	комбинированная		Уметь правильно вести мяч.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
30.	Броски мяча в кольцо (с места). Игровые упражнения с мячом. РДК – гибкости.	игровой		Уметь правильно выполнять бросок мяча.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
31.	Спортивный час (игры по желанию детей)	игровой		Знать правила игр.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях)
Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр 4 час.					
32.	Первичный инструктаж по охране труда Беседа: «На зарядку – становись!».	комбинированная		Уметь правильно выполнять основные дв-я в прыжках	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
33.	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Равномерный бег. Подвижные игры с бегом.	комбинированная		Уметь правильно выполнять основные дв-я в беге	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
34.	Обычный бег в чередование с ходьбой. Подвижные игры с прыжками.	комбинированная		Уметь правильно выполнять основные дв-я в прыжках	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
35.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра « Защита укрепления»	комбинированная		Уметь правильно метать мячи с места из различных и.п.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).

**Календарно-тематическое планирование
кружка «ОФП» 3 – 4 класс. 1 раз в неделю.**

№ зан я- тия	Внеурочное занятие (тема, название)	Формы организац ии внеу- рочной деятельно сти	Деятельн ость учителя	Деятельность учащихся	Формируемые умения
1 четверть: 8 час. Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр - 4 час., Спортивные игры: мини-футбол – 4 час.					
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Первичный инструктаж по охране труда. Беседа: «В здоровом теле – здоровый дух»!	беседа		Знакомство с охраной труда.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
2.	Бег на 30 м. 60 м. Подвижные игры с бегом.	игровая		уметь играть в игры	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
3.	Равномерный бег на 2000 м. Подвижные игры с прыжками.	игровая		досуговая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
4.	Спортивный час (игры по желанию детей)	игровая		досуговая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
Спортивные игры: мини-футбол – 4 час.					
5.	Первичный инструктаж по охране труда. Удары по мячу ногой. Тренировочные упражнения. РДК – силы.	игровая		уметь играть в игры с мячом	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
6.	Остановка мяча. Удары по мячу ногой. Тренировочные упражнения. РДК – быстроты Игры с мячом.	игровая		игровая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).

7.	Ведение мяча (дриблинг). Тренировочные упражнения. РДК – выносливости. Игры с мячом.	игровая		игровая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
8.	Спортивный час (игры по желанию детей)	игровая		досуговая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
2. четверть: 7 час. Спортивные игры: пионербол с элементами волейбола – 7 час.					
9.	Первичный инструктаж по охране труда. Беседа: Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом (ЧСС).	беседа		Знать правила ТБ. Познавательная	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
10.	Ловля и передача мяча. Игровые упражнения. Учебная игра.	комбинированная		Использование предметов	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
11.	Передача мяча в парах, в тройках, в кругу. Игровые упражнения. Учебная игра.	игровая	Использовать игровые карточки.	Уметь правильно произносить звуки на выдохе.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
12.	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игровые упражнения. Учебная игра.	игровая		Уметь контролировать свои движения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях)
13.	Передача мяча на месте и в движение. Игровые упражнения. Учебная игра.	игровая	Использовать игровые карточки.	Уметь правильно произносить звуки на выдохе.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
14.	Приём и передача мяча. Игровые упражнения. Учебная игра.	игровая		Использование предметов.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
15.	Приём и передача мяча.	игровая		Использование	Регулятивные (применять установленные правила в планирова-

	Игровые упражнения. Игры по желанию детей.			предметов	нии способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
3 четверть: 11 час. Закаливание организма на свежем воздухе – 4 час., Спортивные игры: мини-футбол – 7 час.					
16.	Первичный инструктаж по охране труда Беседа: «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит».	беседа		Знать правила ТБ.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
17.	Лыжные прогулки по слабо пересеченной местности.	игровая		Самостоятельное занятие.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
18.	Игры на снеговой площадке: «Палочку в снег», «Не ходи на гору», «Снежками в круг»	игровая		уметь играть в зимние игры.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
19.	Зимние забавы.	игровая		уметь играть на снеговой площадке.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
Спортивные игры: мини-баскетбол – 7 час.					
20.	Первичный инструктаж по охране труда. Жонглирование с мячом. Ловля и передача мяча. РДК – силы	Беседа, игровая.		Знать правила ТБ. Уметь правильно ловить мяч.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
21.	Ведение мяча на месте, в движение. Игровые упражнения с мячом. РДК – быстроты.	комбинированная		Уметь правильно вести мяч.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
22.	Разнообразное ведение мяча в движение. Игровые упражнения с мячом. РДК – выносливости	комбинированная		Уметь правильно вести мяч.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
23.	Броски мяча в кольцо (с места). Игровые упражнения с мячом. РДК – гибкости.	игровая		Уметь правильно выполнять	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координиро-

				бросок мяча.	вать и применять различные позиции во взаимодействиях).
24.	Штрафной бросок мяча. Тактические комбинации 1x1, 2x1. Игровые упражнения с мячом.	игровая		Дидактические игры и упражнения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
25.	Игровые комбинации. Игровые упражнения с мячом. РДК – ловкости.	игровая		Игры на развитие памяти.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
26.	Спортивный час (игры по желанию детей)	игровая		Знать правила игр.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
4 четверть: 9 час. Шахматы для малышей - 4 час., Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр – 5 час.					
27.	Шахматы. Знакомство с королевством шахмат.	беседа, игровая	Вопросы для проверки усвоения материала	Игры на развитие памяти. Дидактические игры и упражнения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
28.	Шахматная доска (проспекты, улицы и переулки волшебного города). Малыш на поле боя.(как ходят фигуры)	игровая	Вопросы для закрепления материала	Тренировка памяти. Дидактические игры и упражнения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
29.	Шахматные фигурки.(пешка, ладья, слон, ферзь, конь, король,	комбинированная	Вопросы для проверки полученных знаний	Уметь быть настойчивыми в достижении поставленной цели..	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
30.	Игровые задания на доске.	игровой	Вопросы для проверки усвоения материала.	Дидактические игры и упражнения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).

Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр – 5 час.

31	Первичный инструктаж по охране труда Беседа: «На зарядку – становись!».	комбинированная		Уметь правильно выполнять основные движения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
32.	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Равномерный бег. Подвижные игры с бегом.	комбинированная		Уметь правильно выполнять основные движения в беге	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
33.	Обычный бег в чередование с ходьбой. Подвижные игры с прыжками.	комбинированная		Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
34.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра « Защита укрепления»	комбинированная		Уметь правильно метать мячи с места из различных и.п.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
35.	Спортивный час (игры по желанию детей)	игровая			Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).

Литература:

1. Дорожная Азбука. Основы правил безопасности на дорогах для детей младших классов. «Ежедневные новости Подмосковья». 2010.
2. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки/ Под. общ. ред. Г.А. Халемского -2-е изд. Испр. И доп.-М: Изд-во НЦЭНАС, 2004
3. Мини-футбол ф школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.: ил. ; 21, 5 см. – Библиогр.: 222. – 5000 экз.
4. Младшие школьники после уроков: 750 развивающих игр, упражнений, физкультминуток (1-4 классы)/В.И. Ковалько.-М Эксмо,2007-(Мастер-класс для учителей).
5. Мини-футбол – игра для всех [Текст] /В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2008. – 264 с.: ил.
6. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие.-М.: ТЦ Сфера, 2008. – (Вместе с детьми.)
7. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. -М.: ТЦ Сфера, 2009. (Серия «Здоровый малыш».)
8. Шахматы для малышей/Е.П. Быкова, Т.И. Локтева.- Изд.3-е.-Ростов н/Д: Феникс, 2010. – (Мир вашего ребенка).
9. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1-4 классы. – М.: ВАКО, - (Мастерская учителя). 2010.
10. Модели основной образовательной программы образовательного учреждения: опыт регионов Начальная школа. /А.В. Вольтов, И.В. Муштавинская, С.И. Петрова и др.; под ред. Н.И. Роговцевой. –М.: Просвещение, - (Работаем по новым стандартам) 2011.