**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Общая физическая подготовка» (ОФП)**

**1-4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Виды деятельности обучающихся** | **Формы занятий** |
| **Раздел 1.**  «**Теоретические занятия»** | | |
| **Тема «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»**  Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. | Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Общие представления об оздоровительном беге. Возможные травмы и их предупреждения. Режим дня и режим питания. Применять полученные знания на практике. | Беседа, презентация. |
| **Тема «История развития легкой атлетики»**  Легкая атлетика в России.. | Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека | Беседа |
| **Раздел 2.**  «**Двигательные умения и навыки. Легкая атлетика»** | | |
| **Тема «Двигательные умения и навыки»**  ОФП, обучение технике бега и прыжкам. | Обучение технике спринтерского бега. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». | Соревнование. |
| **Тема «Обучение технике спринтерского бега»**  **В**ыполнение стартовых команд; повторные старты без сигнала и по сигналу; изучение техники стартового разгонаэ. | Изучение техники бега по повороту; изучение техники низкого старта на повороте; изучение техники финиширования; совершенствование в технике бега. | Упражнения, соревнования. |
| **Тема «Прыжки в длин»**  **И**зучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. | Ознакомление с техникой: изучение отталкивания, изучение сочетания разбега с отталкиванием. Изучение техники полетной фазы, изучение группировки и приземления. | Соревнование. |
| **Тема «ОФП».** Бег с ускорением. | Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. | Контрольное занятие |
| **Тема «Челночный бег».** ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. | Обучение технике эстафетного бега. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. | Эстафета |
| **Тема «Метание мяча».** Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. ь. Бег в медленном темпе. | Совершенствование техники метания мяча. Соревнования по метанию мяча на дальность. | Соревнование |
| **Тема «Кроссовая подготовка».** Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег 30, 60 м. Кросс в равномерном темпе 1000 м. Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м.. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. | Соревнования по бегу на длинные дистанции | Круговая эстафета |
| **Раздел 3.**  « **Подвижные игры»** | | |
| **Тема «Подвижные игры»**  Техника подвижных игр. | Обучение и навыки различных подвижных игр | Спортивная игра.  Соревнование. |
| **Тема «Эстафеты»** Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами | Обучение различным видам эстафет. | Соревнование. |
| **Раздел 4.**  **«Спортивные игры»** | | |
| **Тема «Баскетбол»**  Правила игры. Учебные игры | Правила игры. Основы игры, правила игры и нарушения.**.** Правила игры подвижных игр. Играть в командных играх: баскетбол. | Спортивная игра.  Соревнование. |
| **Тема «Футбол»** Правила игры. Учебные игры. | Обучение упражнениям с мячом. Ведение мяча. Обучение: расстановка игроков на поле. | Спортивная игра.  Соревнование. |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

При реализации курса «ОФП» обучающиеся узнают:

* об истории и развитии легкой атлетики и физической культуры
* получат представления о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, системы дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* основы техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.).

Обучающиеся научатся:

* владеть навыками и умениями в подвижных играх, физических упражнениях и технических действиях легкой атлетики;
* использовать приобретенные навыки и полученные знания в повседневной жизни;
* применять приемы и методы физической культуры и к здорового образа жизни;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | |
|
| **1.** «**Теоретические занятия»** | | | |
| **1-2** | **Тема** **«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Общие представления об оздоровительном беге.  Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждения. Режим дня и режим питания. | | **2** |
| **3-4** | **Тема «История развития легкой атлетики»**  Легкая атлетика в России. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. | | **2** |
| **Раздел 2.**  «**Двигательные умения и навыки. Легкая атлетика»** | | | |
| **5-8** | **Двигательные умения и навыки. Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции*.* Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой. **С**овершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); установление стартовых колодок. | | **4** |
| **9-12** | **Тема «Обучение технике спринтерского бега»**  **В**ыполнение стартовых команд; повторные старты без сигнала и по сигналу; изучение техники стартового разгона; изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.  Изучение техники бега по повороту; изучение техники низкого старта на повороте; изучение техники финиширования; совершенствование в технике бега. | | **4** |
| **13-14** | **Тема «ОФП» В**ысокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол. ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. | | **2** |
| **15-18** | **Тема «Прыжки в длину*.* Двигательные умения и навыки»**  **И**зучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги», ознакомление с техникой: изучение отталкивания**,** изучение сочетания разбега с отталкиванием. Изучение техники полетной фазы**,** изучение группировки и приземления. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. | | **4** |
| **19-21** | **Тема «Челночный бег».**Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. | | **3** |
| **22-25** | **Тема «Метание мяча».** Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. Соревнования по метанию мяча на дальность. | | **4** |
| **26-28** | **Тема «Кроссовая подготовка**». *Д*вигательные умения и навыки. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег 30, 60 м.Кросс в равномерном темпе 1000 м. Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Круговая эстафета. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Соревнования по бегу на длинные дистанции. | | **3** |
|  | **Раздел 3. « Подвижные игры»** | |  |
| **29-35** | **Тема «Подвижные игры».** Подвижные игры, правила игры. Обучение. «Обстрел чужого поля», «Художник». Обучение «Поймай и передай», «Свеча».  Обучение «Лапта волейболистов», «Догони мяч», Снайперы», «Бомбардиры» | | **6** |
| **36-39** | **Тема «Эстафеты**». Эстафеты «Передал — садись», «Одна верхняя передача», «Две верхние передачи», «Верхняя и нижняя передачи мяча». | | **4** |
| **Раздел 3.  «Спортивные игры»** | | | |
| **40-52** | **Тема «Баскетбол».** Правила игры. Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника защиты. Тактика нападения.  **О**бучение ведения мяча. Ведение мяча правой рукой. Ведение мяча правой и левой рукой попеременно. Передача мяча в парах от груди, передача мяча в парах об пол. Обучение – двухшажная техника броска мяча в корзину. Обучение – двухшажная техника броска мяча в корзину. Учебные игры. | | **14** |
| **53-** | **Тема «Футбол».** Правила игры. Обучение упражнениям с мячом. Ведение мяча. Обучение: расстановка игроков на поле.  Учебные игры. | | **14** |
|  | **ИТОГО** | | **68** |