

**Входит в Содержательный раздел Программы начального общего образования
п. 2.1. Рабочие программы учебных предметов, учебных курсов (в т.ч. внеурочной
деятельности), учебных модулей**

**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» Выполнение стартовых команд; повторные старты без сигнала и по сигналу; изучение техники стартового разгона.	Изучение техники бега по повороту; изучение техники низкого старта на повороте; изучение техники финиширования; совершенствование в технике бега.	Упражнения, соревнования.
Тема «Прыжки в длину» Изучение техники прыжка в длину	Ознакомление с техникой: изучение отталкивания, изучение сочетания разбега с	Соревнование.

способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега.	отталкиванием. Изучение техники полетной фазы, изучение группировки и приземления.	
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. 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
- получают 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. Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); установление стартовых колодок.	4

9-12	Тема «Обучение технике спринтерского бега» Выполнение 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» Высокий 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» Изучение 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». Двигательные 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. Обучение 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