

# Программа курса внеурочной деятельности ОФП

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

К концу курса обучающийся **научится:**

- 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

**получит возможность научиться:**

- осознавать влияния физических упражнений на организм человека;
- понимать о вреде алкоголя и курения на организм человека;
- воспитать физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость) а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость)

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

**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.

**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.

### 3. Тематическое планирование

№ кружка по порядку	Тема кружка	Количество часов
Мини – баскетбол 8 часов, подвижные игры 10 часов.		
1-2	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятии по ОФП. Подвижная игра. Уметь проявлять командное взаимодействие. Уметь выполнять передачи мяча, владеть техникой выполнения заданий с мячом. Проявлять доброжелательное и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.	2
3-4	Развитие скоростно-силовых качеств.	2

5-6	Прыжковые упражнения.	2
7-8	Ведение с изменением высоты отскока мяча.	2
9-10	Эстафеты с ведением. Подвижная игра.	2
11-12	Ведение мяча змейкой.	2
13-14	Обучение технике игры в «Мини-баскетбол». Бег с изменением направления.	2
15-16	Подвижная игра «Салки с ведением»	2
17-18	Эстафеты с ведением.	2
Акробатика 8 часов, подвижные игры -6 часов		
19-20	Лазанье и перелазания по гимнастической стенке. Игра. Уметь описывать технику упражнений на гимнастической стенке. Уметь описывать технику упражнений на перекладине. Уметь описывать технику упражнений на бревне. Уметь описывать технику упражнений на кольцах. Уметь описывать технику упражнений на канате.	2
21-22	Лазанье по канату в три приёма.	2
23-24	Упражнения на гимнастических кольцах. Игра.	2
25-26	Прыжки через длинную скакалку в тройках. Игра.	2
27-28	Упражнения на гимнастическом бревне. Игра.	2
29-30	Упражнения на гимнастической перекладине. Игра.	2
31-32	Круговая тренировка. Игра.	2
Мини- волейбол - 12 часов, мини- футбол – 8 часов.		
33-34	Броски мяча через волейбольную сетку. Уметь проявлять командное взаимодействие. Уметь выполнять передачи мяча, владеть техникой выполнения заданий с мячом. Проявлять доброжелательное и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.	2
35-36	Подвижная игра «Пионербол».	2
37-38	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе.	2

39-40	Обучение волейбольшим упражнениям.	2
41-42	Обучение верхней передаче.	2
43-44	Обучение нижней передаче.	2
45-46	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места.	2
47-48	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с разбега.	2
49-50	Спортивная игра «Мини-футбол».	2
51-52	Спортивные игры.	2
Легкая атлетика -8 часов, подвижные игры – 8 часов.		
53-54	Специально-беговые упражнения. Игра. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, бега. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанья и др.).	2
55-56	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».Игра.	2
57-58	Броски набивного мяча способом «из полу приседа».Игра.	2
59-60	Техника метания мешочка на дальность. Игра.	2
61-62	Подвижная игра «Перестрелка».	2
63-64	Техника эстафетного бега во встречных колоннах. Игра.	2
65-66	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с места.	2
67-68	Спортивные и подвижные игры. Итоговые соревнования.	2