

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МОШЬЮГСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
имени В.М.Пальшина
«КУЛИМСА ÖКМЫС КЛАССА ШКОЛА»
В.М.Пальшин нима
МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЪОМКУД ВЕЛÖДАН УЧРЕЖДЕНИЕ

Принято на педагогическом совете
От 31.08.2023 №1
Согласовано:
Заместитель директора по УВР
Хозяинова М.Н.

Утверждаю:
Директор: Филиппова Л.А.
Приказом по МБОУ «Мошьюгская ООШ
им.В.М. Пальшина»
От 01.09.2023 №35.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОФП

(наименование учебного предмета)

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

(направленность)

1 ГОД

(срок реализации программы)

Программа составлена на основе федерального государственного
образовательного стандарта

Программа общеобразовательных учреждений. Комплексная программа
физического воспитания учащихся 1-11 классов.

В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011 год

(наименование рабочей программы, автор программы)

Койновым С.П.

(кем составлена рабочая программа учебного предмета)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- проявлять ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- 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 нестандартных ситуациях;
- проявлять трудолюбие и упорство;
- оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных занятий;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
- анализировать и оценивать результаты собственного труда.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(66 часов)

1-10 занятие

Ходьба и бег, ходьба под счет, ходьба на носках, на пятках, бег, бег с ускорением, бег на короткие дистанции, бег на длинную дистанцию. Подвижные игры.

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.

11-16 занятие

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.

17-22 занятие

Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижные игры «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Пятнашки».

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.

23-34 занятие

Акробатика, строевые упражнения. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижные игры «Совушка», «Пройти бесшумно».

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.

35-66 занятие

Эстафеты, подвижные игры. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.

1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Количество
1	Ходьба и бег	10
2	Прыжки	6
3	Бросок малого мяча	6
4	Акробатика. Строевые упражнения	12
5	Подвижные игры	32

№ занятия	Тема занятия	Колич часов	Основные виды деятельности	В т.ч. на контр, пров, самост.
	Ходьба и бег	10		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Подвижная игра «Два мороза».	1	Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	
2	Ходьба и бег. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	Развитие скоростных качеств. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	
3	Ходьба и бег. Подвижная игра «Вызов номера».	1	Развитие скоростных качеств. Ходьба под счет. Ходьба на внешней стороне стопы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 20 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция.	
4	Ходьба и бег. Подвижная игра «Два мороза».	1	Развитие скоростных качеств. Ходьба под счет. Ходьба на внешней стороне стопы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 20 м. Подвижная игра «Два мороза».	
5	Бег и ходьба. Подвижная игра «Вызов номера».	1	Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	
6	Бег и ходьба. Подвижная игра с мячом «Охотники и утки».	1	Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег 30 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра с мячом «Охотники и утки».	
7	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	Развитие скоростных качеств. Ходьба под счёт. Ходьба с высоким подниманием бедра. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	
8	Ходьба и бег. Подвижная игра «Два мороза».	1	Развитие скоростных качеств. Ходьба под счёт. Ходьба с высоким подниманием бедра. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Два мороза».	Соревнования на короткие дистанц.
9	Ходьба и бег.	1	Развитие выносливости. Разновидности	

	Подвижная игра «Вызов номера».		ходьбы. Бег 500 м. в легком темпе в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Вызов номера».	
10	Ходьба и бег. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Развитие выносливости. Разновидности ходьбы. Бег 500 м. в легком темпе в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Охотники и утки».	
	Прыжки	6		
11	Прыжки на месте. Прыжки в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	1	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	
12	Прыжки на месте. Прыжки в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Охотники, утки».	1	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Охотники, утки».	
13	Прыжки на месте. Прыжки в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	1	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	
14	Прыжки на месте. Прыжки в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	
15	Прыжки на месте. Прыжки в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	
16	Прыжки на месте. Прыжки в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	1	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	Прыжки в длину
	Бросок малого мяча	6		
17	Метание малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.	1	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	
18	Метание малого мяча. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Охотники и утки».	
19	Метание малого	1	Развитие скоростно-силовых	

	мяча. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч».		способностей. ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	
20	Метание малого мяча. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	
21	Метание малого мяча. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	Броски малого мяча в цель (правой и левой рукой)
22	Метание малого мяча. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Броски малого мяча на дальность (правой и левой рукой)
	Акробатика. Строевые упражнения.	12		
23	Инструктаж по ТБ. Гимнастические упражнения. Игра «Удочка».	1	Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	
24	Основная стойка, построение. Группировка, перекаты. Игра «Два мороза».	1	Развитие координационных способностей. 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 «Два мороза».	
25	Основная стойка, построение. Группировка, перекаты. Игра «Пройти бесшумно».	1	Развитие координационных способностей. 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 «Пройти бесшумно».	
26	Перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1	Развитие координационных способностей. Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	
27	Основная стойка,	1	Развитие координационных	

	построение. Группировка, перекаты. Игра «Пройти бесшумно».		способностей. 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 «Пройти бесшумно».	
28	Основная стойка, построение. ОРУ. Группировка, перекаты. Игра «Совушка».	1	Развитие координационных способностей. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	
29	Перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1	Развитие координационных способностей. Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	
30	Основная стойка, построение. ОРУ. Группировка, перекаты. Игра «Совушка».	1	Развитие координационных способностей. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	
31	Основная стойка, построение. Группировка, перекаты. Игра «К своим флажкам»	1	Развитие координационных способностей. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка; развитие перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «К своим флажкам».	
32	Основная стойка, построение. ОРУ. Группировка, перекаты. Игра «Пройти бесшумно».	1	Развитие координационных способностей. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно».	
33	Основная стойка. Построение. ОРУ. Группировка. Перекаты. Игра «Совушка».	1	Развитие координационных способностей. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	
34	Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1	Развитие координационных способностей. Стойка на носках, стойка на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	
	Подвижные игры	32		
35-36	ОРУ. Игры: «К	2	Развитие скоростно-силовых	

	своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		способностей. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	
37-38	ОРУ. Веселые старты с мячом.	2	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Веселые старты с мячом.	
39-40	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	2	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	
41-46	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	6	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	
47-48	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	
49-50	ОРУ. Эстафеты.	2	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Эстафеты.	
51-52	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	2	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	
53-54	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	
55-56	ОРУ в движении. Эстафеты.	2	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Эстафеты.	
57-65	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	10	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	
66	ОРУ в движении. Веселые старты с мячом. Игра «Удочка».	1	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Веселые старты с мячом. Игра «Удочка».	