

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Матреногезовская средняя общеобразовательная школа»  
Алексеевского городского округа**

Утверждаю:

И.о. директора школы

МБОУ «Матреногезовская СОШ»

 Калашникова С.С.

№ 220 от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ОФП. Спортивные игры»**

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 8-10 лет

Автор:  
Веретенникова Светлана Сергеевна

с. Матрено-Гезово 2023 г.

**Рабочая программа:**

«ОФП. Спортивные игры» - Спортивно-оздоровительной направленности.

**Автор программы:**

Веретенникова Светлана Сергеевна

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «30» августа  
2023 г., протокол № 10

**Председатель**

  
подпись



Ф.И.О.

## Пояснительная записка

Рабочая программа «ОФП. Спортивные игры» составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2022 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

**Цель:** Укрепить здоровье детей на физическом и психологическом уровне, а также научить детей коммуникативным навыкам, взаимодействия друг с другом в игровых ситуациях.

### **Задачи:**

- 1) активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 2) технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- 3) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

### **«Требования к уровню подготовки обучающихся»**

- у детей начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

## «Календарно-тематический план»

### 4 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Все го часов	Содержание деятельности		Дата проведения	
			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	По плану	Фактически
1	Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями. Игра «Лапта».	1ч	Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале. Знакомство с историей русской лапты.	Игра «Лапта».	5.09	
2	Подвижные игры «У медведя во бору», «Горелки».	1ч	Объяснить учащимся Правила игр.	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки».	12.09	
3	Объяснить: «Мир движений и здоровья». Подвижные игры «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами».	1ч	Беседа: «Мир движений и здоровья». Объяснить учащимся Правила игр.	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами».	19.09	
4	Русско-народные игры «Горелки», «Наседка и коршун».	1ч	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. Беседа о гигиене.	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун».	26.09	
5	Русско-народная игра «Большой мяч», «Волк во рву».	1ч	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	Русская народная игра «Большой мяч», «Волк во рву».	03.10	
6	Русская народная игра « Удар по веревочке».	1ч	Правила игры. Проведение игры.	Русская народная игра « Удар по веревочке».	10.10	
7	Русская народная игра «Лапта».	1ч	Упрощенные правила игры. Проведение игры.	Русская народная игра «Лапта».	17.10	
8	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...». Эстафеты с мячом.	1ч	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...».	Эстафеты с мячами.	24.10	
9	Беседа о гигиене. Эстафеты на внимание.	1ч	Беседа о гигиене.	Эстафеты с примерами на сложение и	07.11	

				вычитание.		
10	Беседа: «Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами.	1ч	Беседа: «Составление упражнений для утренней гимнастики.	Эстафеты обручами.	с	14.11
11	Беседа: «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты.	1ч	Беседа: «Я сильный, ловкий, быстрый».	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости.		21.11
12	Эстафеты со скакалкой. Упражнения со скакалкой.	1ч	Беседа о правильной расстановке учащихся во время прыжков на скакалке.	Эстафеты со скакалкой. Упражнения со скакалкой.		28.11
13	Подвижные игры «Кот и мышь», «Большой мяч».	1ч	Правила игры. Проведение игры.	Игра «Кот и мышь», «Большой мяч».		05.12
14	Беседа: «Что мы знаем о закаливании».	1ч	Беседа: «Что мы знаем о закаливании».	Игра «Наседка и коршун», «Запрещенное движение».		12.12
15	Игры на воображение: «Два мороза». «Прыжки по полоскам».	1ч	Правила игры. Проведение игры.	Игры на воображение: «Два мороза». «Прыжки по полоскам».		19.12
16	ОРУ с использованием скороговорок Игра « Художник».	1ч	Правила игры. Проведение игры.	ОРУ с использованием скороговорок Игра « Художник»		9.01
17	Подвижная игра «Футбол».	1ч	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	Игра «Футбол».		16.01
18	Игра «Море волнуется».	1ч	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	Игра «Море волнуется».		23.01
19	Игры «Шишки, желуди, орехи», «Все помню».	1ч	Игровые правила.	Игра « Шишки, желуди, орехи», «Все помню».		30.01
20	Беседа: «Что такое физическая культура?» Полоса препятствий.	1ч	Беседа: «Что такое физическая культура?».	Полоса препятствий.		06.02
21	Беседа: Основания Олимпийских игр. Игра « Метко в цель», « Охотники и утки».	1ч	Беседа: Основания Олимпийских игр.	Игра « Метко в цель», « Охотники и утки».		13.02
22	Игры « Совушка», «К своим флажкам».	1ч	Правила игры. Проведение игры.	Игра « Совушка», «К своим флажкам».		20.02
23	Игра « У ребят	1ч	Правила игры.	Игра « У ребят		27.02

	порядок строгий», «Найди себе пару».		Проведение игры.	порядок строгий», « Найди себе пару»		
24	Беседа: «Красивая осанка». Игра «Карлики и великаны», « Салки».	1ч	Беседа: «Красивая осанка».	Игра « Карлики и великаны», «Салки».	05.03	
25	Игры «Кочка, дорожка, копна», «Удочка».	1ч	Правила игры. Проведение игры.	Игра «Кочка, дорожка, копна», «Удочка».	12.03	
26	Беседа о здоровом питании. Игры «Перемена мест», «Космонавты».	1ч	Беседа о здоровом питании.	Игра « Перемена мест», «Космонавты».	19.03	
27	Игры «Зайцы в огороде», « Все помню».	1ч	Правила игры. Проведение игры.	Игра «Зайцы в огороде», « Все помню».	02.04	
28	Игры на воображение «Определим игрушку», « Два мороза».	1ч	Правила игры. Проведение игры.	Игра «Определим игрушку», « Два мороза».	09.04	
29	Игры «Угадай чей голосок», « Зайцы в огороде».	1ч	Правила игры. Проведение игры.	Игра «Угадай чей голосок», « Зайцы в огороде»	16.04	
30	Подвижные игры «Салки», «Космонавты».	1ч	Беседа: «Мир движений и здоровье».	Игра «Салки», «Космонавты».	23.04	
31	Беседа о взаимодействии и помощи друг другу. Веселые старты.	1ч	Беседа о взаимодействии и помощи друг другу.	Веселые старты.	30.04	
32	Техника безопасности на занятии. Эстафеты на основе баскетбола.	1ч	Техника безопасности на занятии.	Эстафеты на основе баскетбола.	07.05	
33	Игра «Футбол».	1ч	Правила игры. Проведение игры.	Игра «Футбол»	14.05	
34	Спортивный праздник «Веселый марафон»	1ч	Подведение итогов.	Спортивный праздник «Веселый марафон».	21.05	
	Итого	34 часа				

### **«Содержание рабочей программы»**

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел:

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке»

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», “ «Космонавты”, «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии; подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

### **«Средства контроля»**

В конце 2021-2022 учебного года проводится итоговая аттестация (это оценка качества обученности обучающихся за текущий год по программе). Итоговая аттестации проводится без отметок, в разделе протокола и графе журнала ставится «зачет»

Форма проведения итоговой аттестации - «Веселый марафон» спортивный праздник.

Критериями оценки уровня обученности на занятиях внеурочной деятельности «ОФП. Спортивные игры» являются:

Критерии оценки уровня теоретической подготовки учащихся: Соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям, выполнять санитарно-гигиенические требования, соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня, осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Критерии оценки уровня практической подготовки учащихся: За период обучения дети приобретают определённые знания, умения и навыки

- навыки физическо - спортивной деятельности;
- раскрытие творческих способностей;
- развитие координации движения;

-развитие двигательных навыков;

Критерии оценки уровня развития и воспитанности: культура организации практической деятельности, культура поведения, творческое отношение к выполнению практического задания, аккуратность и ответственность при работе.



### **«Учебно-методические средства обучения»**

1. Программа по физической культуре для 1-4 классов (автор В.И. Лях), Москва «Просвещение», 2015
2. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2017 г.,
4. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.