

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 Имени Героя Российской  
Федерации Ю.Д.Недвиги» муниципального образования «Барышский район»  
Ульяновской области



И.Ю.Титова

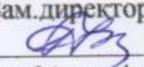
Приказ № 152 от «29 августа» 2018 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности для 2 класса  
по внеурочной деятельности  
«ОФП с элементами Русских народных подвижных игр»,

срок реализации: 1 год

Разработчик программы: Громов Олег Валентинович  
учитель физической культуры первой квалификационной категории

УТВЕРЖДЕНА  
педагогическим советом  
МБОУ СОШ №1 МО «Барышский район»  
протокол № 4. от «28..» августа 2018 г

СОГЛАСОВАНА:  
Зам.директора по УВР  
 Е.В.Филина  
«22..» августа 2018 года

## 1. Планируемые результаты

<b>Личностные:</b>	<b>Метапредметные:</b>
– готовность и способность обучающихся к саморазвитию,	-Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
-сформированность мотивации к учению и познанию,	-Проговаривать последовательность действий;
- социальные компетентности,	- Учить высказывать свои предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
-личностные качества;	-Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности

	команды на занятии;
	-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
	-Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
	-Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
	-Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

<b>Предметные</b>	
<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	-Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
-Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	-Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять;
Разрабатывать содержание самостоятельных занятий	-Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной

<p>физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p>	<p>деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности качественное практических и теоретических навыков игры футбол ( мини – футбол) , привитие , любви к спортивным играм.</p>
<p>-Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы</p>	
<p>-Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>	
<p>-Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; -Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием</p>	

## Содержание программы.

**1. Введение.** Знакомство с программой занятий «ОФП с элементами русских народных подвижных игр». Основы знаний о народных подвижных играх. Знакомство с историей народной подвижной игры: понятия правил игры, выработка правил игры. Игры наших родителей. Инструктаж по технике безопасности, беседа «Открываем дверь в страну игр», беседа «Законы страны Игр», «Правильная осанка её значение для здоровья», «Закаливание и его значение для организма», «Значение правильного дыхания для здоровья», «Здоровый образ жизни и его значение»,

«Значение занятий на лыжах для здоровья».

**2. Русские народные подвижные игры на развитие основных физических качеств:** Разновидности прыжков, многоскоки. Метание малого

мяча в горизонтальную цель, в вертикальную цель, на дальность. Метание набивного мяча. Разновидности бега. Разновидности ходьбы. Преодоление малых препятствий. Подвижные игры. Эстафеты.

**3. Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, лёгкой атлетике, спортивных игр:** Подвижные

игры, эстафеты с мячами, флажками, гимнастическими скакалками, обручами, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках, «Веселые старты».

**4.Зимние виды игр. Русские народные подвижные игры с элементами лыжной подготовки:** Катание на лыжах, санках с ледяных горок,

передвижение на лыжах различными ходами и способами, с палками и без палок, подъем «лесенкой», подъем наискось, эстафеты на лыжах, эстафеты на санках, снежки, метание снежков в цель.

**5.Русские народные подвижные игры - эстафеты:** Эстафеты с прыжками, эстафеты в беге, эстафеты с передачей эстафетной палочки, эстафеты

по кругу, эстафеты в колоннах, эстафеты в шеренгах, эстафеты с ловлей и передачей мяча на месте и в движении, эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой в движении, эстафеты с броском мяча в цель, комбинированные эстафеты, веселые старты, эстафеты с гимнастической скакалкой, встречные эстафеты.

### Тематическое планирование

Темы	Кол-во часов
Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний народной подвижной игры	1
Русские народные подвижные игры на развитие основных физических качеств	9
Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, легкой атлетике, спортивных игр	7
Зимние виды игр. Русские народные подвижные игры с элементами лыжной подготовки	9
Русские народные подвижные игры - эстафеты	8
<b>Всего:</b>	<b>34</b>

**Поурочно-тематическое планирование  
на 2018-2019 учебный год**

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм. Игровые упражнения с бегом, прыжками	1	Инструктаж по правилам техники безопасности по подвижным играм. Прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры. Эстафеты. «Кузнечики», «Лошадки». «Чай, чай выручай». Самостоятельные игры: «Вышибалы», «Салки», Развитие скоростно-силовых качеств.
<b>Русские народные подвижные игры на развитие основных физических качеств - 9 часов.</b>			
2	Игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием. Игры на внимание. «Ловишка» «Охотники и сторож», По кочкам и пенечкам»		Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты по кругу. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта» Развитие скоростно-силовых способностей.
3	Игровые упражнения с прыжками через скакалку. Игра «Классики». «Волк во рву»	1	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание

			набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета прыжками ногами на ногу.
4	Игровые упражнения с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены».	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры, эстафеты прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «Классики».
5	Игровые упражнения с метанием мяча по движущимся целям. Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору», «2 день и ночь»	1	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры по выбору учащихся.
6	Игровые упражнения с бегом, прыжками с преодолением малых препятствий. Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки».	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий Игры Эстафеты. Самостоятельные игры повторить ранее изученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.

7	Игровые упражнения в сочетании с бегом и прыжками, бегом и метанием, прыжками и метанием. Игры «Охотники и утку». «Кто дальше» «Брось-поймай»	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Игры Эстафеты. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки - перебежки». Самостоятельные игры с элементами легкой атлетики. Развитие выносливости.
8	Игровые упражнения с элементами прыжков Разучивание игры «Лягушки на болоте», «Котел».	1	Разновидности прыжки. Многоскоки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры по выбору учащихся..
9	Игровые упражнения с прыжками, бегом, оттягиванием. Разучивание игры «Совушка». Перетягивание каната.	1	Разновидности прыжков, многоскоки. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками через движущее препятствие. «Силачи», «Не оступись». «День и ночь». Самостоятельные игры с элементами легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых способностей.
<b>Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр - 7 часов.</b>			
10	Правила техники безопасности на занятиях. Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната»		Инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях. Разновидности беговых и прыжковых упражнений. Подвижные игры с

	«Не намочи ног».		применением силовых возможностей «Силачи». «Попади в ворота». Эстафеты. Самостоятельные игры по выбору учащихся. Развитие скоростно-силовых способностей
11	Игровые упражнения с передачей предметов Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через ров?»		Подвижные игры «Море волнуется - раз», «Невод», «Гусеница» Эстафеты с передачей эстафетной палочки. Разновидности прыжковых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей
12	Игровые упражнения с элементами прыжков., бега. Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». «По косякам и пенечкам»		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: повторить ранее изученные.
13	Игровые упражнения с применением различных исходных положений «Невод», «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». «Гусеница»		Подвижные игры с применением упражнений на построение, перестроение. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры с элементами метания и прыжков.
14	Игровые упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижные игры: «Кто дольше не собьётся», «Удочка». «Рыбак и рыбка»		Подвижные игры с элементами прыжков на гимнастической скакалке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры с элементами прыжков.
15	Игровые упражнения с метанием мяча в вертикальную и горизонтальную цели. На месте и в		Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые

	<p>движении. Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»</p>		<p>старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Самостоятельные игры: ранее изученные игры с метанием.</p>
16	<p>Игровые упражнения с большим мячом Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка».</p>		<p>Подвижные игры. Эстафеты с большими мячами и гимнастической скакалкой. Самостоятельные игры с лазанием, ползанием, перелазанием; «Белка на дереве» «Стая», «Гусеница», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей</p>
<b>Зимние виды игр. Русские народные подвижные игры с элементами лыжной подготовки -9 часов.</b>			
17	<p>Правила техники безопасности на занятиях в зимний период. Катание на лыжах. Игровые упражнения на лыжах без палок. Игра «Быстро и точно».</p>		<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях в зимний период ( катание на санках, катание на лыжах, температурный режим, первые признаки обморожения, первая медицинская помощь при первых признаках обморожения). Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры, «Найди себе</p>

			<p>пару».</p> <p>Самостоятельные игры по выбору учащихся</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>
18	<p>Игровые упражнения на санках.</p> <p>Катание на санках</p> <p>Разучивание игр: «Гонки санок» «Попади в цель».</p>		<p>Игры на лыжах без палок. Катание на санках с горок. Метание снежков по цели «Попади в цель».</p> <p>Самостоятельные игры со спуском и подъёмом на склон по выбору учащихся.</p> <p>Развитие координационных и скоростных способностей.</p>
19	<p>Катание на лыжах. Игровые упражнения на лыжах.</p> <p>Игры «Быстрые упряжки», «Кто дальше».</p>		<p>Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге.</p> <p>Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.</p> <p>Игры. Быстрые упряжки», «Охотники и олени», «На санки»</p> <p>Самостоятельные игры с применением спусков и подъёмов</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>
20	<p>Катание на лыжах.</p> <p>Игровые упражнения на лыжах с палками.</p>		<p>Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Поменяй палку», «Через препятствия»</p> <p>Самостоятельные игры с применением лыжных ходов.</p> <p>Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p>

21	Катание на лыжах. Игровые упражнения с палками на подъёмах на склон. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки»		Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры с применением спусков и подъёмов. Самостоятельные игры с применением спусков и подъёмов «Попади в воротца» «Кто дальше» Развитие скоростно-силовых качеств.
22	Катание на лыжах и санках со склонов различной крутизны. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»		Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры с применением скольжения на лыжах. «Охотники и олени», «Попади в ворорта». Самостоятельные игры; с применением лыжных ходов без палок. Развитие скоростно-силовых качеств.
23	Эстафета на лыжах. Снежки, катание на санках с ледяных горок. «Городки»		Эстафета на лыжах. Игры. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок. Самостоятельные игры с метанием снежков по цели, «Скатывание шаров», «Гонка снежных комов». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
24	Игровые упражнения: с метание снежков по движущейся цели, катание на санках с ледяных горок,		Эстафета на лыжах, санках. Метание снежков по движущейся цели при спуски со склона . Самостоятельные игры с применением упражнения на метание «Метко в цель». «Попади

			в ворота» «Яблочко» Развитие координации движений.
25	Игровые упражнения с применением лыжных ходов Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен»		Эстафета на лыжах, комбинированные эстафеты с применением спусков, подъёмов. . Самостоятельные игры «Пятнашки на лыжах», «Охотники и олени», «Брось-поймай» Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
26	Зимние забавы. Игры на свежем воздухе: «Городки», «Клуб ледяных построек», «Попади в ворота»		Игры, основанные на элементах лыжной подготовки, эстафеты, на санках, строительные игры из снега. Самостоятельные игры по выбору учащихся. Развитие двигательной подготовленности.
<b>Русские народные подвижные игры - эстафеты - 8 часов.</b>			
27	Правила техники безопасности на занятиях. Игровые упражнения с метанием мяча «Метко в цель», «Брось-поймай» «Выстрел в небо».		Инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. «Метко в цель», Эстафета комбинированная. Самостоятельные игры по выбору учащихся.
28	Игровые упражнения с передачей предметов. «Мяч соседу», «Передал - садись», «Гуси-лебеди»		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Комбинированные эстафеты с ловлей и передачей мяча. Самостоятельные игры: «Городки»,

			«Воротца», Казачи-разбойники. Развитие скоростно-силовых способностей.
29	Игровые упражнения с большим мячом. «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».		Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры: «Перетяни за черту» «Защита укреплений» «Вытолкни за круг» Развитие скоростно-силовых способностей
30	Игровые упражнения на точность броска в цель. « Успей поймать», «Снайпер», «Метко в цель».		Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры: «Двенадцать палочек», «Казачи-разбойники», «Салки с мячом». Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
31	Игровые упражнения с мячом «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».		Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Самостоятельные игры» по выбору учащихся.
32	Игровые упражнения с бегом, прыжками, мячом. «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеек».		Подвижные игры с применением бега в различном темпе. Самостоятельные игры повторить ранее изученные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.

33	Игровые упражнения на сопротивление. Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». «У медведя во бору», «Совушка».	Подвижные игры «Силачи», «Перетягивание каната», «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета с прыжками и бегом. Самостоятельные игры: по выбору учащихся. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
34	Игровые упражнения на развитие основных физических качеств с предметами и без предметов.	Подвижные игры. комбинированные эстафеты с обменом мячами. «Ловишки с приседанием» «Волк и овцы», «У медведя во бору». Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры по выбору учащихся.





**Рецензия**  
**на модифицированную дополнительную образовательную программу**  
**внеурочной деятельности**  
**«ОФП с элементами русских народных подвижных игр».**

Программа кружка «ОФП с элементами русских народных подвижных игр» спортивно-оздоровительной направленности реализуется в рамках кружка. Предназначена для обучающихся 8 - 9 лет, срок реализации 1 год.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Ведущая деятельность - игровая. Подвижная игра - естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Структура программы: пояснительная записка, учебно-тематический план, содержание, ожидаемые результаты и способы их проверки, список литературы.

Пояснительная записка к программе раскрывает цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по данному направлению внеурочной деятельности, педагогическую идею, информацию о продолжительности каждого занятия, о том, для детей какого возраста предназначена программа, о видах деятельности, о психолого-педагогических принципах, о содержании и методах деятельности, об ожидаемых результатах и о форме подведения итогов работы.

Учебно-тематический план составлен в виде таблицы, которая отражает название и последовательность изложения учебных тем, содержание видов деятельности на уроке и планируемые результаты, количество учебных часов.

Цель данной программы - развивать физические качества учащихся 2 класса и совершенствовать двигательные умения, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности.

Ведущая деятельность - игровая. Содержание программы представлено четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

В результате освоения данной программы учащиеся приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, будут знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, познакомятся с причинами травматизма и правилами его предупреждения.

Вместе с тем, необходимо доработать некоторые разделы программы: методическое обеспечение программы, техническое оснащение и особенности места проведения занятий.



