

Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
лицей №3 «Альянс»

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 4  
От « 27 » мая 2019г.

Утверждаю:  
Директор БМАОУ лицей №3 «Альянс»  
Н.В.Иовик  
Приказ № 87 «24» июня 2019г.



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
2-4 классы  
**ОФП и подвижные игры**

Березовский  
2019г.

## **Требования к результатам.**

Воспитанники будут иметь представление

- об особенностях зарождения физической культуры, историю первых Олимпийских игр;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения;
- о технике движения, роль зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений;
- о содержании подвижных игр, развивающих физические качества.

Воспитанники будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно разминку, упражнения, подвижные игры;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий общей физической подготовкой;
- использовать подвижные игры как средство физической активности, организации досуга, снятия признаков переутомления;
- организовывать совместный с ровесниками досуг посредством организации подвижных игр.

## **Основное содержание.**

Раздел 1.

Формирование двигательных навыков и умений

- подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

- развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Салки»
- развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «У медведя во бору»
- развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»
- развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Лапта»
- развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Не боимся

мы

кота»

- развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Ляпки»

- развитие быстроты. Подвижная игра «Два Мороза»
- развитие быстроты. Подвижная игра «Пустое место»
- развитие быстроты. Подвижная игра «Салки – выручалки»
- развитие быстроты. Подвижная игра «К своим флажкам»
- развитие быстроты. Подвижная игра «Белые медведи»
- развитие быстроты. Подвижная игра «День и ночь»
- развитие выносливости. Подвижная игра «Вышибалы»
- развитие выносливости. Подвижная игра «Догони!»
- развитие выносливости. Подвижная игра «Кто быстрее»
- развитие выносливости. Подвижная игра «Гуси – лебеди»
- развитие выносливости. Подвижная игра «Гонка с выбиванием»
- развитие выносливости. Подвижная игра «Рыбаки»
- развитие ловкости и координации. Подвижная игра «Мяч водящему»
- развитие ловкости и координации. Подвижная игра «Бег пингвинов»
- развитие ловкости и координации. Подвижная игра «Шишки, желуди,

орехи»

- развитие ловкости и координации. Подвижная игра «Птицы и клетка»
  - развитие ловкости и координации. Подвижная игра «Пятнашки»
  - развитие ловкости и координации. Подвижная игра «Коршун и наседка»
  - развитие силы. Подвижная игра «Тяни в круг»
  - развитие силы. Подвижная игра «Бои петухов»
  - развитие силы. Подвижная игра «Перетягивание в парах»
  - совершенствование ранее изученных подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств
  - совершенствование ранее изученных подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств
  - совершенствование ранее изученных подвижных игр на развитие выносливости
  - совершенствование ранее изученных подвижных игр на развитие ловкости и координации.
- подвижные игры с элементами гимнастики
    - развитие координационных способностей. Подвижная игра «Отруби дракону хвост»
    - развитие координационных способностей. Подвижная игра «Змейка»
    - развитие координационных способностей. Подвижная игра «Жмурки»
    - развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пустое место»
    - развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пройти бесшумно»
    - развитие координационных способностей. Подвижная игра «Космонавты»

- развитие силовых способностей. Подвижная игра «Перетяни за черту»
  - развитие силовых способностей. Подвижная игра «Бои петухов»
  - развитие силовых способностей. Подвижная игра «Перетягивание каната»
  - развитие прыгучести. Подвижная игра «Западня»
  - развитие прыгучести. Подвижная игра «Чехарда»
  - развитие прыгучести. Подвижная игра «Удочка под ногами»
  - развитие прыгучести. Подвижная игра «Колдунчики»
  - развитие прыгучести. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»
  - совершенствование ранее изученных подвижных игр на развитие прыгучести
  - совершенствование ранее изученных подвижных игр на развитие координационных способностей
  - совершенствование ранее изученных подвижных игр на развитие силовых способностей.
- подвижные игры с элементами народных игр

Народные игры, отражающие и воспитывающие доброе отношение человека к природе, к окружающему миру:

- развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Гуси-лебеди»
- развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Кошки-мышки»
- развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Волк во рву»
- развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Коршун и наседка»

Народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков, быт русского народа:

- развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Встречный бой»
- развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Невод»
- развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра «Охотники и утки»
- развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Рыбаки»
- развитие координационных способностей. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»

Народные игры, где нашим предкам приходилось проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию:

- развитие быстроты и координации. Подвижная игра «Жмурки»

- Развитие быстроты и координации. Подвижная игра «Лапта», «Третий

– лишний»

- развитие быстроты и координации. Подвижная игра «Ляпка», «Веревочка под ногами»

- развитие быстроты и координации. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок»

Народные игры, отражающие стремление детей стать сильнее, победить всех, как наши легендарные русские богатыри:

- развитие ловкости и силы. Подвижная игра «Перетягивание каната», «Перетяни за черту»

- развитие ловкости и силы. Подвижная игра «Цепи кованы»

- развитие ловкости и силы. Подвижная игра «Вытолкни за круг»

- совершенствование ранее изученных подвижных игр с элементами народных игр

- подвижные игры с элементами спортивных игр (пионербол, баскетбол, мини-футбол)

- развитие координационных способностей через игру баскетбол. Подвижная игра «Бросай и поймай»

- развитие координационных способностей через игру баскетбол. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах»

- развитие координационных способностей через игру баскетбол. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»

- развитие координационных способностей через игру баскетбол. Подвижная игра «Обведи препятствие»

- развитие координационных способностей через игру баскетбол. Подвижная игра «Мяч в кольцо»

- развитие скоростно-силовых качеств через игру баскетбол. Подвижная игра «Охотники и утки»

- развитие скоростно-силовых качеств через игру баскетбол. Подвижная игра «Горячий мяч»

- развитие скоростно-силовых качеств через игру баскетбол. Подвижная игра «Встречный бой»

- развитие координационных способностей через игру пионербол. Подвижная игра «Мяч от груди»

- развитие координационных способностей через игру пионербол. Подвижная игра «Летучий мяч»

- развитие скоростно-силовых качеств через игру пионербол. Подвижная игра «Догони мяч»

- развитие скоростно-силовых качеств через игру пионербол. Подвижная игра «Пятнашки мячом»

- развитие скоростно-силовых качеств через игру пионербол. Подвижная игра «Попади в хвост»

- развитие ловкости и координации через игру футбол. Подвижная игра «Ведение футбольного мяча с заданием»
- развитие ловкости и координации через игру футбол. Подвижная игра «Забей вратарю»
- развитие скоростно-силовых качеств через игру футбол. Подвижная игра «Охота за мячом»
- развитие скоростно-силовых качеств через игру футбол. Подвижная игра «Мяч в атаке»
- развитие выносливости через игру футбол. Подвижная игра «Кто быстрее!»
- развитие выносливости через игру футбол. Подвижная игра «Охота за мячом»
- развитие выносливости через игру футбол. Подвижная игра «Не дай мяч сопернику»
- совершенствование координационных способностей через игру баскетбол
- совершенствование скоростно-силовых качеств через игру баскетбол
- совершенствование координационных способностей через игру пионербол
- совершенствование координационных способностей через игру футбол.

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<b>1 Раздел: Подвижные игры на формирование двигательных навыков и умений.</b>		<b>104</b>
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>		<b>34</b>
1.	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Салки»	1
2.	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «У медведя во бору»	1
3.	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»	1
4.	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Лапта»	1
5.	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Не боимся мы кота»	1
6.	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Ляпки»	1
7.	Развитие быстроты. Подвижная игра «Два Мороза»	1
8.	Развитие быстроты. Подвижная игра «Пустое место»	1
9.	Развитие быстроты. Подвижная игра «Салки – выручалки»	1

10.	Развитие быстроты. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
11.	Развитие быстроты. Подвижная игра «Белые медведи»	1
12.	Развитие быстроты. Подвижная игра «День и ночь»	1
13.	Развитие выносливости. Подвижная игра «Вышибалы»	1
14.	Развитие выносливости. Подвижная игра «Догони!»	1
15.	Развитие выносливости. Подвижная игра «Кто быстрее»	1
16.	Развитие выносливости. Подвижная игра «Гуси – лебеди»	1
17.	Развитие выносливости. Подвижная игра «Гонка с выбиванием»	1
18.	Развитие выносливости. Подвижная игра «Рыбаки»	1
19.	Развитие ловкости и координации. Подвижная игра «Мяч водящему»	1
20.	Развитие ловкости и координации. Подвижная игра «Бег пингвинов»	1
21.	Развитие ловкости и координации. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»	1
22.	Развитие ловкости и координации. Подвижная игра «Птицы и клетка»	1
23.	Развитие ловкости и координации. Подвижная игра «Пятнашки»	1
24.	Развитие ловкости и координации. Подвижная игра «Коршун и наседка»	1
25.	Развитие силы. Подвижная игра «Тяни в круг»	1
26.	Развитие силы. Подвижная игра «Бои петухов»	1
27.	Развитие силы. Подвижная игра «Перетягивание в парах»	1
28.	Совершенствование ранее изученных подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств.	1
29.	Совершенствование ранее изученных подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств.	1
30.	Совершенствование ранее изученных подвижных игр на развитие выносливости.	1
31.	Совершенствование ранее изученных подвижных игр на развитие выносливости.	1
32.	Совершенствование ранее изученных подвижных игр на развитие ловкости и координации.	1
33.	Совершенствование ранее изученных подвижных игр на развитие ловкости и координации.	2
<b>Подвижные игры с элементами гимнастики</b>		<b>20</b>
1.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Отруби дракону хвост»	1

2.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Змейка»	1
3.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Жмурки»	1
4.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пустое место»	1
5.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пройти бесшумно»	1
6.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Космонавты»	1
7.	Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Перетяни за черту»	1
8.	Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Бои петухов»	1
9.	Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Перетягивание каната»	1
10.	Развитие прыгучести. Подвижная игра «Западня»	1
11.	Развитие прыгучести. Подвижная игра «Чехарда»	1
12.	Развитие прыгучести. Подвижная игра «Удочка под ногами»	1
13.	Развитие прыгучести. Подвижная игра «Колдунчики»	1
14.	Развитие прыгучести. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1
15.	Совершенствование ранее изученных подвижных игр на развитие прыгучести.	2
16.	Совершенствование ранее изученных подвижных игр на развитие координационных способностей.	1
17.	Совершенствование ранее изученных подвижных игр на развитие координационных способностей.	1
18.	Совершенствование ранее изученных подвижных игр на развитие силовых способностей.	2
<b>Подвижные игры с элементами народных игр</b>		<b>20</b>
Народные игры, отражающие и воспитывающие доброе отношение человека к природе, к окружающему миру:		4
1.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
2.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Кошки-мышки»	ц
3.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Волк во рву»	1
4.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Коршун и наседка»	2
Народные игры, отражающие повседневные занятия наших		5

предков, быт русского народа:		
5.	Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Встречный бой»	1
6.	Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Невод»	1
7.	Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
8.	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Рыбаки»	1
9.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»	1
Народные игры, где нашим предкам приходилось проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию.		4
10.	Развитие быстроты и координации. Подвижная игра «Жмурки»	1
11.	Развитие быстроты и координации. Подвижная игра «Лапта», «Третий – лишний»	1
12.	Развитие быстроты и координации. Подвижная игра «Ляпка», «Веревочка под ногами»	1
13.	Развитие быстроты и координации. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок»	1
Народные игры, отражающие стремление детей стать сильнее, победить всех, как наши легендарные русские богатыри.		3
14.	Развитие ловкости и силы. Подвижная игра «Перетягивание каната», «Перетяни за черту»	1
15.	Развитие ловкости и силы. Подвижная игра «Цепи кованы»	1
16.	Развитие ловкости и силы. Подвижная игра «Вытолкни за круг»	1
17.	Совершенствование ранее изученных подвижных игр с элементами народных игр	1
18.	Совершенствование ранее изученных подвижных игр с элементами народных игр	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		<b>30</b>
1.	Развитие координационных способностей через игру баскетбол. Подвижная игра «Бросай и поймай»	1
2.	Развитие координационных способностей через игру баскетбол. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах»	1
3.	Развитие координационных способностей через игру баскетбол. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1
4.	Развитие координационных способностей через игру баскетбол. Подвижная игра «Обведи препятствие»	1

5.	Развитие координационных способностей через игру баскетбол. Подвижная игра «Мяч в кольцо»	1
6.	Развитие скоростно-силовых качеств через игру баскетбол. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
7.	Развитие скоростно-силовых качеств через игру баскетбол. Подвижная игра «Горячий мяч»	1
8.	Развитие скоростно-силовых качеств через игру баскетбол. Подвижная игра «Встречный бой»	1
9.	Развитие координационных способностей через игру пионербол. Подвижная игра «Мяч от груди»	1
10.	Развитие координационных способностей через игру пионербол. Подвижная игра «Летучий мяч»	1
11.	Развитие координационных способностей через игру пионербол. Подвижная игра «Летучий мяч»	1
12.	Развитие скоростно-силовых качеств через игру пионербол. Подвижная игра «Догони мяч»	1
13.	Развитие скоростно-силовых качеств через игру пионербол. Подвижная игра «Пятнашки мячом»	1
14.	Развитие скоростно-силовых качеств через игру пионербол. Подвижная игра «Попади в хвост»	1
15.	Развитие ловкости и координации через игру футбол. Подвижная игра «Ведение футбольного мяча с заданием»	1
16.	Развитие ловкости и координации через игру футбол. Подвижная игра «Забей вратарю»	1
17.	Развитие скоростно-силовых качеств через игру футбол. Подвижная игра «Охота за мячом»	1
18.	Развитие скоростно-силовых качеств через игру футбол. Подвижная игра «Мяч в атаке»	1
19.	Развитие выносливости через игру футбол. Подвижная игра «Кто быстрее!»	1
20.	Развитие выносливости через игру футбол. Подвижная игра «Охота за мячом»	1
21.	Развитие выносливости через игру футбол. Подвижная игра «Не дай мяч сопернику»	1
22.	Совершенствование координационных способностей через игру баскетбол.	2
23.	Совершенствование скоростно-силовых качеств через игру баскетбол.	1
24.	Совершенствование координационных способностей через игру пионербол.	1
25.	Совершенствование скоростно-силовых качеств через игру пионербол.	2
26.	Совершенствование координационных способностей	1

	через игру футбол.	
27.	Совершенствование скоростно-силовых качеств через игру футбол.	1
<b>2 Раздел: Теоретические сведения</b>		<b>8</b>
1.	Зарождения физической культуры. История первых Олимпийских игр.	1
2.	Общие и индивидуальные основы личной гигиены, режим дня, правила использования закаливающих процедур, профилактика нарушений осанки и поддержание достойного внешнего вида.	1
3.	Техника безопасности во время занятий спортом и первая медицинская помощь при травмах.	1
4.	Воспитание осознанного отношения в укрепление своего здоровья, профилактика вредных привычек.	1
<b>3 Раздел: Контрольные испытания (тесты)</b>		<b>8</b>
1.	Тест на определение скоростно-силовых качеств	1
2.	Тест на определение прыгучести	1
3.	Тест на определение выносливости	1
4.	Тест на определение ловкости и координации	1
<b>4 Раздел: Соревнования</b>		<b>8</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>136</b>