

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
-Большенырсинская средняя общеобразовательная школа
Тюлячинского муниципального района Республики Татарстан**

РАССМОТРЕНА на заседании ШМО Протокол № <u>1</u> от <u>29.08.2023</u> Руководитель ШМО: <u>Саф</u> /Р.М. Сафина/	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР (ВР) <u>М.Х.Хайрутдинова</u> /М.Х.Хайрутдинова/ <u>29.08.2023</u>	УТВЕРЖДЕНА приказом директора школы <u>И.А. Чернов</u> /И.А. Чернов/ № <u>111</u> от <u>29.08.2023</u>
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ОФП»

Занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных
потребностей обучающихся

Дополнительное изучение учебных предметов -3 часа

Начальное общее образование, 1-4 классы, 7-10 лет

Составитель Гаязов Марат Галемзянович, учитель физической
культуры

Принято педагогическим советом школы
№1 от 29 августа 2023

2023-2024 учебный год

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- **Личностными результатами** освоения учащимися дополнительного образования по программе ОФП являются:
 - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- **Метапредметные результаты:**
 - характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
 - общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
 - организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
 - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
 - видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
 - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
 - управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема учебного занятия	Формы организации	Виды деятельности
1	Бег на короткие дистанции.	Групповая Парная	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.
2	Подвижные игры	групповая	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
3	Ускорения; бег по повороту; финиш.	Групповая Поточная	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
4	Развивающие игры	групповая	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.
5	Бег на время на дистанции 30м	Групповая Индивидуальная	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.
6	Бег на время на дистанцию 60 м	Групповая Парная	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.
7	Равномерный медленный бег до 5 мин	Фронтальная Групповая	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
8	Эстафетный бег	Групповая Парная	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог
9	Прыжки в длину с разбега.	Групповая Поточная	Закрепление двигательного опыта
10	Круговая эстафета.	Фронтальная Парная	Осуществлять

			продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
11	Подвижные игры.	Фронтальная Групповая	Проявлять активность и самообладание
12	Кросс 1 км. Прыжки в длину с зоны отталкивания.	групповая	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
13	Спортивные игры.	Фронтальная Групповая	Проявлять активность, самообладание
14	Бег 5 мин. Подвижные игры.	Фронтальная Групповая	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.
15	Игры с прыжками, на площадке малого размера.	Фронтальная Групповая	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
16	Развивающие игры.	Фронтальная Групповая	Уметь подбирать упражнения с учётом предстоящей работы
17	Бег с максимальной скоростью (60м)	Фронтальная Парная	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.
18	Метание малого мяча с места на дальность.	фронтальная	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.
19	Спортивные игры.	групповая	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
20	Метание малого мяча на заданное расстояние и в цель	фронтальная	Проявлять качества силы, координации и быстроты

			при метании малого мяча.
21	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	фронтальная	Осваивать технику метания малого мяча в цель.
22	Подвижные игры	фронтальная	Закрепление двигательного опыта
23	Челночный бег 3!10,4!9.бег с ускорением. Игра «Хвостики»	групповая	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.
24	Бег с высокого старта. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров»	фронтальная	Стремиться к победе в игре. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений
25	Развивающие игры.	фронтальная	Уметь подбирать упражнения с учётом предстоящей работы
26	Прыжки в длину с места. Прыжки «елочкой», тройной прыжок.	групповая	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
27	Прыжки в длину с места. Стартовое упражнение.	групповая	Закрепление двигательного опыта
28	Прыжки в длину с места. Метание меча на дальность, с отскоком от стены	фронтальная	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
29	Подвижные игры.	фронтальная	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
30	Бросок набивного мяча (из различных положений)	групповая	Контролировать режимы физической нагрузки на организм
31	Игры, развивающие скоростно-силовые качества.	фронтальная	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

32	Игры на закрепление навыков бега.» Пустое место»	групповая	Закрепление двигательного опыта
33	Развивающие игры. «Веселые старты».	групповая	Уметь подбирать упражнения с учётом предстоящей работы
34	Ведение мяча во встречных эстафетах.	групповая	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
35	Подвижные игры	групповая	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Тематическое планирование

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план.	факт
1	Бег на короткие дистанции.	1	01.09	
2	Подвижные игры	1	08.09	
3	Ускорения; бег по повороту; финиш.	1	15.09	
4	Развивающие игры	1	22.09	
5	Бег на время на дистанции 30м	1	29.09	
6	Бег на время на дистанцию 60 м	1	06.10	
7	Равномерный медленный бег до 5 мин	1	13.10	
8	Эстафетный бег	1	20.10	
9	Прыжки в длину с разбега.	1	27.10	
10	Круговая эстафета.	1	10.11	

11	Подвижные игры.	1	17.11	
12	Кросс 1 км. Прыжки в длину с зоны отталкивания.	1	24.11	
13	Спортивные игры.	1	01.12	
14	Бег 5 мин. Подвижные игры.	1	08.12	
15	Игры с прыжками, на площадке малого размера.	1	15.12	
16	Развивающие игры.	1	22.12	
17	Бег с максимальной скоростью (60м)	1	29.12	
18	Метание малого мяча с места на дальность.	1	12.01	
19	Спортивные игры.	1	19.01	
20	Метание малого мяча на заданное расстояние и в цель	1	26.01	
21	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	02.02	
22	Подвижные игры	1	09.02	
23	Челночный бег 3х10,4х9.бег с ускорением. Игра «Хвостики»	1	16.02	
24	Бег с высокого старта. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров»	1	23.02	
25	Развивающие игры.	1	01.03	
26	Прыжки в длину с места. Прыжки «елочкой», тройной прыжок.	1	08.03	
27	Прыжки в длину с места. Стартовое упражнение.	1	15.03	
28	Прыжки в длину с места. Метание меча на дальность, с отскоком от стены	1	22.03	
29	Подвижные игры.	1	05.04	
30	Бросок набивного мяча (из различных положений)	1	12.04	

31	Игры, развивающие скоростно-силовые качества.	1	19.04	
32	Игры на закрепление навыков бега.» Пустое место»	1	26.04	
33	Развивающие игры. «Веселые старты».	1	03.05	
34	Ведение мяча во встречных эстафетах.	1	10.05	
35	Подвижные игры	1	17.05	
	Итого	35		