



## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа дополнительного образования кружка «ОФП» составлена на основе:

- «Закона об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ
- «Федерального образовательного стандарта начального общего образования» (утвержден приказом Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373) с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки от 31.12.2015г. № 1577.
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;

На реализацию программы отводится 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

В кружке занимаются школьники 1-11-х классов

**Цель** - Содействовать оздоровлению, поддержанию оптимального объема двигательной активности, повышению функциональных возможностей организма младших школьников.

### **Основные задачи:**

- 1.Формировать основы культуры здоровья и физической культуры личности учащихся начальных классов.
- 2.Содействовать более эффективному решению задач основной образовательной программы по физической культуре в аспектах физического развития, физической подготовленности и обучения жизненно важным двигательным умениям и навыкам, специальным движениям с мячом.
- 3.Посредством изучения подвижных игр с мячом, готовить младших школьников к освоению правил и техники спортивных игр.
- 4.Содействовать формированию эмоциональной и нравственной сфер личности младшего школьника, воспитанию норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности, развитию коммуникативных навыков и способностей.

### **Двигательные умения и навыки**

- Различные упражнения с малыми, средними и большими мячами, развивающие двигательные качества.
- Броски и ловля мяча, передачи партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу.
- Подвижные игры и игры-эстафеты с мячом, совершенствующие навыки владения мячом.

### **Планируемые результаты**

#### **знать:**

- о влиянии игр с мячом на развитие двигательных качеств человека;
- что такое здоровье и физическое развитие человека;
- про эмоции: приятные и неприятные, их отличие;
- общие правила поведения и техники безопасности на занятиях объединения;
- правила техники безопасности с различными мячами: с резиновыми (большими, малыми, средними); волейбольными; футбольными;
- основные линии спортивного зала.

**уметь:**

- работать с мячом: ловить, передавать, метать, катать, выполнять различные упражнения;
- работать в паре, в группе, в команде под наблюдением учителя.

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование разделов и тем курса	Всего часов	В том числе				Форма контроля
			Теоретический блок	Практический блок		Самостоятельная деятельность	
				Практические занятия	Соревнования		
1	Введение	1 ч	0,5ч	0,5 ч	-	-	Фронтальный опрос Анкетирование Педагогическое наблюдение Контрольные тесты
2	Упражнения и игры с большим мячом	8 ч	1 ч	7 ч	-	-	
3	Упражнения и игры со средним мячом	7 ч	1 ч	6 ч	-	-	
4	Упражнения и игры с малым мячом	7ч	1ч	6ч	-	-	
5	Эстафеты и игры с различными мячами	11ч	1ч	7ч	2ч	-	
Всего:		34 ч	4,5 ч	26,5 ч	2 ч	-	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Рекомендуемые методы	Игры	МУ
1		Беседа по технике безопасности. Построение, знакомство с классом, знакомство с мячами	Вариативный	«Мяч соседу»	командная игра
2	Разучивание упражнений с большим мячом	стоя	Повторный, игровой	«Мяч среднему»	игра в круге
3		на коленях	Соревновательный и повторный	«Гонка мячей в колоннах»	игра в колоннах
4		сидя	Повторный, игровой	«Салки с мячом»	игра с водящим
5		лежа	Повторный	«Подвижная	игра с

				цель»	водящим
6		Ловля и броски мяча с прыжком	Соревновательный	«Вызов номеров»	Индивидуальные, в парах, в команде
7		Бросок и ловля мяча в парах	Игровой	«Охотники и утки»	командная игра
8		Бросок мяча в стену	Вариативный	«Догони мяч»	командная игра
9	Разучивание упражнений со средним мячом	Ведение мяча на месте и в движении	Соревновательный	«Вызов номеров»	индивидуальные, в парах и в командах
10		Стоя и сидя	Соревновательный	«Мяч в кружок»	командная игра
11		В стойке на коленях, лежа	Вариативный	Игра «Сбей кеглю»	командная игра
12		В бросках и ловля мяча	Игровой	«Перепрыгни»	командная игра
13		В прыжке	Игровой	«Мяч по дорожке»	командная игра
14		В беге	Фронтальный	«Мяч в кружок»	командная игра
15		В парах	Повторный	Игра «Успей поймать»	командная игра
16		На гимнастической скамье	Соревновательный	«Метко в цель»	командная игра
17	Эстафеты с мячом	Линейные	Вариативный	«Дальние броски»	командная игра
18		Встречные	Соревновательный	«Попади в мяч»	командная игра
19		Круговые	Соревновательный	«Мяч из котла»	командная игра
20	Круговая тренировка	8-9 станций	Интервальный	«Догони мяч»	командная игра
21	Разучивание упражнений с малым мячом	стоя	Повторный	«Метко в цель»	общая игра
22		стоя	Повторный	«Дальние броски»	общая игра
23		в стойке на коленях	Игровой	«Охотники и утки»	командная игра

24		сидя, лежа	Игровой	«Попади в цель»	общая игра
25		в подбрасывании, ловле	Повторный	«Подвижная цель»	игра в колоннах
26		Броски мяча об пол, в стену и ловля его	Поточный	«Выбей мяч из котла» (обруч)	общая игра
27		Эстафеты	Соревновательный	«Из обруча в обруч»	командная игра
28		Эстафеты	Соревновательный	«Сбей кеглю»	командная игра
29	Круговая тренировка	8-9 станций с разными заданиями	Интервальный	«Салки»	общая игра
30	Игры с метанием мяча на дальность и точность		Вариативный	«Мяч соседу»	игра в круге
31	Передача мяча в колоннах, шеренгах, по кругу		Поточный	«Вызов номеров»	командная игра
32	Игры с разными мячами, со сменой мячей		Поточный	«Мяч по кругу», «Гонка мячей в колоннах»	командная игра
33	Игры по желанию детей				общая игра
34	Игры по желанию детей				Общая игра