

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» (основы физической подготовки (ОФП) с элементами подвижных игр) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Содержание деятельности позволяет удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии форм соревновательной деятельности.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Простые и усложненные игры догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомлённые центры.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».

Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Десять передач». Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «10 передач».

Бег из различных исходных положений. Пионербол. Равномерный бег. ОРУ без предметов. Игра «10 передач». Современные Олимпийские игры. Эстафеты с мячом.

Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки».

Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «4 мяча» Эстафеты с мячом

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».

Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».

Упражнение в равновесии, мост из положения лёжа. Игры эстафеты со скакалкой.

Элементы лазанья и перелезания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний».

Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.

Игры эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках. Построение и перестроение. Круговая тренировка.

Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр. Игра «Перестрелка».

Игра «Пионербол»

Техника передвижения (остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»

«Пионербол» по упрощенным правилам. Силовая подготовка – пресс, отжимание. Прыжки на скакалке.

Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы» Подвижные игры по выбору
Игры с бегом. Комплекс упражнений на осанку.
Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Метко в цель». Игры и эстафеты с
элементами метания.
Челночный бег 3x10м. Полоса препятствий. Круговая тренировка в парах.
Веселые старты.
Подвижная игра «Бездомный заяц».
Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся.