




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа с. Стригай Базарно-Карабулакского муниципального района
Саратовской области»

«Рассмотрено»: Председатель МО МБОУ «СОШ с. Стригай»  Протокол № 1 от «27» августа 2017 г.	«Согласовано»: Зам. дир. по УВР МБОУ «СОШ с. Стригай»  /Захарова И.Е./	«Принято»: На заседании педагогического совета Протокол № 1 от «27» августа 2017 г.	«Утверждаю»: Директор МБОУ «СОШ с. Стригай»  Евдакимова Ю.В./ Приказ № 159 от «28» августа 2017 г.
---	---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОФП

учителя

Чамышевой Марины Ивановны

Ф.И.О.

Класс(ы): 4

2017-2018 учебный год

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексy. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому необходим наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
 - удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
 - ведение закаливающих процедур;
 - укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
-

- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Игры на развитие быстроты движений		
1	Инструктаж по т/б. Игры « Караси и Щука», « День и ночь»	1
2	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствия. Игра «Два Мороза»	1
3	Строевые упражнения. Игра « Метко в цель»	1
4	Бег из различных исходных положений. Игра « Голова и хвост змеи»	1
5	Кроссовая подготовка до 1000 м. Игра « Угадай чей голосок»	1
6	Современные олимпийские игры. Прыжки в длину с места. Игра « Пустое место»	1
7	Предупреждение спортивных травм на занятиях	1
8	Бег с препятствиями. Игры « Белые медведи», « Пустое место»	1
9	Равномерный бег. Игры « Пятнашки», «Погоня»	1
10	Многоскоки. Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». Игры «	1
11	ТБ. Игры на развитие быстроты движений « Второй лишний», «Захват противника»	1
12	Значение утренней гимнастики. Игры «Беги за мной», «Вызов»	1
13	Значение физических упражнений для укрепления здоровья. Игры «Бездомный заяц», « Пастух и овцы»	1
14	Комплекс ОРУ. Бег с низкого старта. Игры «Казачки — разбойники», « Перебежки с выручкой»	1
15	Комплекс ОРУ. Бег с ускорением. Игры «Поезд», «Переправа»	1
16	Комплекс ОРУ. Бег с высокого старта на 100 м. Игры « Беги за мной», « Круговая эстафета»	1
17	Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью. Игры « Гусь и утки», « Воробьи — вороны»	1
18	Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра « Великаны и карлики»	1
19	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания, бега. Игры «Прыжки челноком», «Охотники и утки»	1
20	Челночный бег. Игры «Охота на волка», « Прыжки по полоскам»	1
21	Прыжки через мячи и на скакалке. Игры « Перестрелка», «Цыплята и наседка»	1
22	Метание мяча по вертикальной цели. Игры « Удочка», «Быстро и точно»	1
23	Метание малого мяча по горизонтальной цели. Игры « Борьба за мяч», «Карусель»	1
24	Прыжки со скакалкой. Игры по выбору	3
Игры на развитие координации		

25	Акробатика. Кувырок назад, вперед, « мост». Игры «Потяни шнур», «Передай мяч»	1
26	Акробатика. Кувырок в сторону с шага. Игры « Медвежата», «Прыгни дальше»	1
27	Два кувырка вперед, полушпагат, «мост», стойка на лопатках. Игры « Не урони мяч», «Брось через веревку»	1
28	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками. Игры «Эстафета с мячами», «Мяч сквозь обруч»	1
29	Сгибание и разгибание рук в упоре. Игру «Перетяжки», « Бросить и поймать»	2
30	Челночный бег. Игры «Ловушка», «Овладей мячом»	1
31	Итоговый урок. Веселые старты.	1

