

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Департамент образования Администрации города Омска
БОУ г.Омска «Средняя общеобразовательная школа № 17»

РАССМОТРЕНО

Председатель методического
совета

_____/Т.В. Алешина

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель педагогического
совета

_____/М.А. Пфафенрод

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ г.Омска «Средняя
общеобразовательная школа №
17»

_____/О.В.Калугина

Приказ №263

от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Общефизическая подготовка (ОФП)
Будь здоров!

Уровень Начальное общее образование
Направление Спортивно-оздоровительное
Класс 1-4
Разработали:
Дюжева И.Т.
Харченко И.С.
Захаров С.Б.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом Рабочей программы воспитания БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №17» Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в Рабочей программе воспитания;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей. В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты. Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «ОФП» заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы

живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся 1-4 классов. Она предусматривает проведение практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность общеразвивающей направленности.

Цель программы: оздоровление детей путём повышения психической и физической подготовленности, к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Курс внеурочной деятельности «ОФП» предназначен для учащихся 1-4 классов, рассчитан на один год обучения, 1 час в неделю, в течение всего учебного года.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Метапредметные:

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

-управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

-сформировать навыки позитивного коммуникативного

Предметные (на конец освоения курса)

Обучающиеся научатся: владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Воспитательные результаты

Первого уровня (приобретение знаний): понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Формы достижения: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни. Формы контроля: анкетирование.

Второго уровня: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы достижения результатов второго уровня: отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Формы контроля результатов второго уровня: контролировать и анализировать эффективность занятий.

Третьего уровня: повышение уровня физической подготовленности обучающихся. Формы достижения результатов второго уровня: развитие физических качеств с помощью подвижных игр и эстафет.

Формы контроля результатов второго уровня: проведение физических тестов (на координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту).

Личностные результаты:

| Направления внеурочной деятельности | Будут сформированы: |
|--|--|
| Спортивно-оздоровительное направление | <ul style="list-style-type: none"> - Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека. - Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье. - Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье. - Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье. - Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре. - Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни. - Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни. |
| Результаты первого уровня: достигаются в результате взаимодействия с педагогом | <p>Приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья.</p> <p>Практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки.</p> <p>Получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.</p> |
| Результаты второго уровня: достигаются в результате дружественной детской среде | <p>Формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.</p> |
| Результаты третьего уровня: достигаются в взаимодействии социальными субъектами | <p>регулярные занятия спортом, систематические оздоровительно-закаливающие процедуры, участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.</p> |

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и

ногами; равновесие типа

«ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на местевверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте одной ногой и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Тематическое планирование

1 класс

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | Дата | Примечание |
|-------|--|------------------|--------------------|------------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 | 1 неделя, сентябрь | |
| 2 | Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 | 2 неделя, сентябрь | |
| 3 | Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение». | 1 | 4 неделя, сентябрь | |
| 4 | Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки» | 1 | 1 неделя, октябрь | |
| 5 | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игры бегом «За флажками», «Класс, смирно». | 1 | 2 неделя, октябрь | |
| 6 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно». | 1 | 3 неделя, октябрь | |
| 7 | Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». | 1 | 4 неделя, октябрь | |
| 8 | Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. | 1 | 5 неделя, октябрь | |
| 9 | Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места. | 1 | 2 неделя, ноябрь | |
| 10 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. | 1 | 3 неделя, ноябрь | |
| 11 | Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. | 1 | 4 неделя, ноябрь | |
| 12 | Игра «Салки», «Два мороза» | 1 | 1 неделя, декабрь | |
| 13 | Строевые упражнения с перестроениями из колонны поодному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» | 1 | 2 неделя, декабрь | |
| 14 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг. | 1 | 3 неделя, декабрь | |
| 15 | Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры. | 1 | 4 неделя, декабрь | |

| | | | | |
|----|---|---|-------------------|--|
| 16 | Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. | 1 | 3 неделя, январь | |
| 17 | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. | 1 | 4 неделя, январь | |
| | Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры». | 1 | 5 неделя, январь | |
| 18 | Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка». | 1 | 1 неделя, февраль | |
| 19 | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница». | 1 | 2 неделя, февраль | |
| 20 | Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед. | 1 | 3 неделя, февраль | |
| 21 | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед | 1 | 4 неделя, февраль | |
| 22 | Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице. | 1 | 1 неделя, март | |
| 23 | Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол. | 1 | 2 неделя, март | |
| 24 | Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом. | 1 | 3 неделя, март | |
| 25 | Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой. | 1 | 1 неделя, апрель | |
| 26 | Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему» | 1 | 2 неделя, апрель | |
| 27 | Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча». | 1 | 3 неделя, апрель | |
| 28 | Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. | 1 | 4 неделя, апрель | |
| 29 | Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча» | 1 | 5 неделя, апрель | |

| | | | | |
|-------|--|---|---------------|--|
| 30 | Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель. | 1 | 1 неделя май. | |
| 31 | Комплексе ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий». | 1 | 2 неделя май. | |
| 32-33 | Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы». | 1 | 3 неделя май. | |

2 класс

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | Дата | Примечание |
|-------|--|------------------|-----------------------|------------|
| 1 | Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а(медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры. | 1 | 1 неделя, сентябрь | |
| 2 | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м.Подвижные игры. | 1 | 2 неделя, сентябрь | |
| 3 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокогостарта. Бег 30м. Подвижныеигры. | 1 | 4 неделя, сентябрь | |
| 4 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.сместа). Бег 30м.(зач.).Эстафеты. | 1 | 1 неделя, октябрь | |
| 5 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель(5-6м)). Подвижные игры | 1 | 2 неделя, октябрь | |
| 6 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта.Подвижные игры. | 1 | 3 неделя, октябрь | |
| 7 | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры. | 1 | 4 неделя, октябрь | |
| 8 | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита. | 1 | 5 неделя, октябрь | |
| 9 | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя лруками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита.Учебная эстафета. | 1 | 2 неделя, ноябрь | |
| 10 | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст. | 1 | 3 неделя, ноябрь | |
| 12 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техникведения, передачи, броска. Учебная эстафета. | 1 | 4 неделя, ноябрь | |
| 13 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска.Учебная | 1 | 1 неделя, декабрь | |

| | | | | |
|----|--|---|----------------------|--|
| | эстафета. | | | |
| 14 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета. | 1 | 2 неделя, декабрь | |
| 15 | Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 3 неделя, декабрь | |
| 16 | Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 4 неделя, декабрь | |
| 17 | Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 3 неделя, январь | |
| 18 | Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 4 неделя, январь | |
| 19 | Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 5 неделя, январь | |
| 20 | Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 1 неделя, февраль | |
| 21 | Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 2 неделя, февраль | |
| 22 | Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 3 неделя, февраль | |
| 23 | Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра. | 1 | 4 неделя, февраль | |
| 24 | Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра. | 1 | 1 неделя, март | |
| 25 | Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра. | 1 | 2 неделя, март | |

| | | | | |
|----|--|---|------------------|--|
| 26 | Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры. | 1 | 3 неделя, март | |
| 27 | Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры. | 1 | 1 неделя, апрель | |
| 28 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | 1 | 2 неделя, апрель | |
| 29 | Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 | 3 неделя, апрель | |
| 30 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета | 1 | 4 неделя, апрель | |
| 31 | Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 | 1 неделя. май | |
| 32 | Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 | 2-3 неделя. май. | |

3 класс

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Дата | Примечание |
|-------|---|------------------|--------------------|------------|
| 1. | Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу. | 1 | 1 неделя, сентябрь | |
| 2. | Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи. | 1 | 2 неделя, сентябрь | |
| 3. | Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек. | 1 | 4 неделя, сентябрь | |
| 4. | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров. | 1 | 1 неделя, октябрь | |
| 5. | Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой надальность. | 1 | 2 неделя, октябрь | |
| 6. | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения (стойкабаскетболиста). Бросок мяча с места. | 1 | 3 неделя, октябрь | |
| 7. | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. | 1 | 4 неделя, октябрь | |
| 8. | Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. | 1 | 5 неделя, октябрь | |
| 9. | Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии. | 1 | 2 неделя, ноябрь | |
| 10. | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском. | 1 | 3 неделя, ноябрь | |
| 11. | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. | 1 | 4 неделя, ноябрь | |
| 12. | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. | 1 | 1 неделя, декабрь | |
| 13. | Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2на 2 на одно кольцо. | 1 | 2 неделя, декабрь | |
| 14. | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча).Ведение мяча с броском. | 1 | 3 неделя, декабрь | |
| 15. | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросокс двух шагов. | 1 | 4 неделя, декабрь | |

| | | | | |
|-----|--|---|----------------------|--|
| 16. | Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча).Передача мяч? в тройках. | 1 | 3 неделя, январь | |
| 17. | Применение различных стоек и передвижение в зависимости | 1 | 4 неделя, январь | |
| 18. | Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы).Ведение передача в парах. | 1 | 5 неделя, январь | |
| 19. | Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). бросок послеподачи. Игра два на два. | 1 | 1 неделя, февраль | |
| 20. | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты (техникапередвижений). Ведение - передачи в тройках. Игра три на три. | 1 | 2 неделя, февраль | |
| 21. | Техника зажиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра тринатри. | 1 | 3 неделя, февраль | |
| 22. | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два. | 1 | 4 неделя, февраль | |
| 23. | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча).Бросок со штрафной линии. | 1 | 1 неделя, март | |
| 24. | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с цельюатаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии. | 1 | 2 неделя, март | |
| 25. | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с цельюатаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах. | 1 | 3 неделя, март | |
| 26. | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча).Игра три на три | 1 | 1 неделя, апрель | |
| 27. | Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах. | 1 | 2 неделя, апрель | |
| 28. | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действийпротивника. Передача мяча в движении. Правила соревнований. | 1 | 3 неделя, апрель | |

| | | | | |
|-----|--|---|------------------|--|
| 29. | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках. | 1 | 4 неделя, апрель | |
| 30. | Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачи мяч-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке. | 1 | 5 неделя, апрель | |
| 31. | Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием. | 1 | 1 неделя, май. | |
| 32. | Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии. | 1 | 2 неделя май. | |
| 33. | Ведение мяча с заданием. | 1 | 3 неделя май. | |
| 34. | Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. | 1 | 4 неделя май | |

4 класс

| № п/п | Тема занятия. | Количество часов | Дата | Примечание |
|-------|---|------------------|--------------------|------------|
| 1. | Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики | 1 | 1 неделя, сентябрь | |
| 2. | Разновидности прыжков. Эстафеты | 1 | 2 неделя, сентябрь | |
| 3. | Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры | 1 | 4 неделя, сентябрь | |
| 4. | Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м | 1 | 1 неделя, октябрь | |
| 5. | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча | 1 | 2 неделя, октябрь | |
| 6. | Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости | 1 | 3 неделя, октябрь | |
| 7. | Упражнения с предметами на развитие координации движений | 1 | 4 неделя, октябрь | |
| 8. | Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке | 1 | 5 неделя, октябрь | |
| 9. | Висы и упоры | 1 | 2 неделя, ноябрь | |
| 10. | Лазанья и перелазанья | 1 | 3 неделя, ноябрь | |

| | | | | | |
|-----|---|--|---|-------------------|--|
| 11. | 1 | Упражнения на освоение навыков равновесия | 1 | 4 неделя, ноябрь | |
| 12. | 1 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 | 1 неделя, декабрь | |
| 13. | 1 | Упражнения с набивными мячами | 1 | 2 неделя, декабрь | |
| 14. | 1 | Упражнения с гантелями | 1 | 3 неделя, декабрь | |
| 15. | 1 | Упражнения со скакалкой | 1 | 4 неделя, декабрь | |
| 16. | 1 | Упражнения с волейбольными мячами | 1 | 3 неделя, январь | |
| 17. | 1 | Упражнения с различными мячами | 1 | 4 неделя, январь | |
| 18. | 1 | Силовые упражнения Упражнения с партнером. | 1 | 5 неделя, январь | |
| 19. | 1 | Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом | 1 | 1 неделя, февраль | |
| 20. | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 | 2 неделя, февраль | |
| 21. | 1 | Передача мяча одной рукой от плеча | 1 | 3 неделя, февраль | |
| 22. | 1 | Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 | 4 неделя, февраль | |
| 23. | 1 | Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте | 1 | 1 неделя, март | |
| 24. | 1 | Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте | 1 | 2 неделя, март | |
| 25. | 1 | Эстафеты с мячом | 1 | 3 неделя, март | |
| 26. | 1 | Понербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча. | 1 | 1 неделя, апрель | |
| 27. | 1 | Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди | 1 | 2 неделя, апрель | |
| 28. | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку | 1 | 3 неделя, апрель | |
| 29. | 1 | Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку | 1 | 4 неделя, апрель | |
| 30. | 1 | Учебная игра в пионербол | 1 | 5 неделя, апрель | |
| 31. | 1 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 1 неделя, май. | |
| 32. | 1 | Игры на совершенствование метаний | 1 | 2 неделя май. | |
| 33. | 1 | Игры на развитие координации движений | 1 | 3 неделя май. | |
| 34. | 1 | Игры и эстафеты | 1 | 4 неделя май | |

4.1 Условия реализации программы Материально техническая база для реализации программы

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные

мячи;
 Баскетбольные мячи; Скакалки;
 Теннисные мячи;
 Малые мячи;
 Гимнастическая стенка;
 Гимнастические скамейки; Сетка
 волейбольная;
 Щиты с кольцами;
 Секундомер;
 Маты

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную- траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Формы контроля и оценочные материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Оценочные материалы

| № п/п | Возраст Наименование | 1 год | | 2 год | | 3 год | | 4 год | |
|-------|----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| | | М. | д. | М. | д. | М. | д. | М. | д. |
| 1. | Бег 10 м (сек) | | | 2.8-2.7 | 3.0-2.8 | 2.5-2.1 | 2.6-2.2 | 2.3-2.0 | 2.5-2.1 |
| 2. | Бег 30 м (сек) | 10.5-8.5 | 10.7-8.7 | 9.2-7.9 | 9.8-7.3 | 8.4-7.6 | 8.9-7.7 | 8.0-7.4 | 8.7-7.8 |
| 3. | Челночный бег 3х 10 м(сек) | 14.5-13.5 | 15.8-14.7 | 13.2-12.2 | 14.5-13.2 | 12.0-11.2 | 13.2-12.2 | 11.2-9.9 | 12.0-10.5 |
| 4. | Прыжок с места (см) | 55-70 | 50-65 | 70-100 | 65-95 | 85-105 | 80-100 | 100-125 | 95-120 |
| 5. | Прыжки через скакалку(раз) | | | 1-3 | 2-5 | 3-15 | 3-20 | 7-21 | 15-45 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|
| 6. | Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см) | 117-185 | 100-178 | 187-270 | 138-221 | 221-303 | 156-256 | 242-360 | 193-331 |
| 7. | Метание прав, мешочка лев. 150гр(м) | 2.5-5.5 | 2.4-5.2 | 3.9-7.5 | 3.5-5.9 | 4.4-9.8 | 3.3-8.3 | 6.0-13.9 | 5.5-11.8 |
| | | 2.0-4.8 | 1.8-3.7 | 1.8-3.7 | 2.5-4.5 | 3.2-5.9 | 3.0-5.7 | 5.0-10.8 | 4.6-8.0 |
| 8. | Подбрасывание и ловля мяча(раз) | 5-10 | 5-10 | 15-25 | 15-25 | 26-40 | 26-40 | 45-60 | 45-60 |
| 9. | Отбивание мяча(раз) | 5-7 | 5-7 | 7-10 | 7-10 | 10-15 | 10-15 | 10-20 | 10-20 |
| 10. | Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m. | 1-1.5 | 1-1.5 | 1.5-2.5 | 1.5-2.5 | 3.0-4.0 | 3.0-4.0 | 3.0-5.0 | 3.0-5.0 |
| 11. | Статическое равновесие (сек) | 10 | 10 | 12-20 | 15-28 | 25-35 | 30-40 | 35-42 | 45-60 |
| 12. | Подъем туловища (раз) | | | 11-17 | 10-15 | 12-25 | 11-20 | 15-30 | 14-28 |
| 13. | Наклон вперед, ноги вместе (см) | 1-2 | 2-3 | 3-6 | 6-9 | 4-7 | 7-10 | 5-8 | 8-12 |
| 14. | Бег на выносливость (м) | 300-450 | 200-350 | 600-750 | 450-750 | 680-1500 | 650-1200 | 900-2000 | 700-1800 |
| 15. | Бег на лыжах на выносливость | 1000-1500 | 700-1200 | 1500-2000 | 1200-1500 | 200-2500 | 500-2000 | 2000-3000 | 2000-2500 |

Методические материалы

Формы

занятий:

Ү групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

Ү занятия оздоровительной направленности;

Ү эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

Ү информационно-познавательные (беседы, показ);

Ү творческие (развивающие игры);

Ү методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия в объединении позволяют:

Ү максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;

Ү развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

Ү развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

Ү сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

Ү подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

I. Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. –

М., «Риполклассик»,2002.

2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.

3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. –М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н.А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. -М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.:Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физическойкультурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия»,2000.