# МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТИГРИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  На заседании ШМО  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | Согласовано  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Э.Н. Лепешкина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | Утверждено  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Овтина |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

# (физкультурно-спортивное направление) (общеразвивающая)

**(7-18 лет)**

# (срок реализации 5 лет)

Составитель

**Аршинин Олег Анатольевич**, учитель физической культуры МКОУ Тигрицкой СОШ№9

# п. Тигрицкое

# 2019 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « ОФП» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», образовательная программа «ОФП» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, составлена на основе Программы для образовательных учреждений Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура для 1-11 класов:- М.: Дрофа, 2011; Программы для ДЮСШ и образовательных школ, спортивные кружки и секции Зверева М. С.: - М.: Просвещение, 2011.

Программа **направлена** на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном виде спорта, сохранения и укрепления физического здоровья обучающихся.

**Данная программа актуальна,** так как обучающиеся в современных условиях большое количество времени проводят перед мониторами компьютеров, планшетов и других гаджетов, что отрицательно влияет на их общее здоровье. Большое количество обучающихся страдает заболеваниями позвоночника (различной степени тяжести, сколиоз, гиподинамия). С целью повышения двигательного режима обучающихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок «ОФП». Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Задача кружка «ОФП» - выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего школьного возраста (7 - 10 лет), поддержать и укрепить здоровье обучающихся 11-18 лет. Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Это позволяет учитывать специфику нашей школы с малой наполняемостью классов. К занятиям в данном кружке допускаются учащиеся в возрасте от 7 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

**Срок реализации программы** – один год

**Основная форма обучения: очная**.

**Состав обучающейся группы:** неоднородный (девочки и мальчики).

Наполняемость группы – 15 человек.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 часу (при 2 часах занятий в неделю, или 1 занятие по 2 часа).

Общее количество часов в год: 68 часов. Для группы обучающихся

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:

- оздоровительное;

- воспитательное;

- образовательное.

**Цели:**

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- подготовка обучающихся к занятиям лыжными гонками в 5-11 классах.

**Задачи:**

**Предметные**

• вооружение знаниями по истории развития физкультуры и спорта, правилам соревнований;

• обучение учащихся технике движений основных видов спорта;

• привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта.

**Оздоровительные**

• профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;

• укрепление связок нижних и верхних конечностей;

• укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств.

**Личностные**

• развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;

• воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

• повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по ОФП.

**Результаты прохождения программного материала.**

По окончании первого года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к избранному виду спорта. Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства по лыжному спорту. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения.

Навыки в организации и проведении учебно – тренировочных занятий и владеют навыками судейства соревнований. Показывают уровень физического развития и физической подготовки согласно контрольным испытаниям третьего года обучения.

**Планируемые результаты изучения программы кружка ОФП**

***В результате изучения курса учащиеся***

***Научатся:***

**в сфере предметных результатов**

* играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
* выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
* оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
* пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого стартa;
* пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
* выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
* выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёх шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
* выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
* выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов;

**в сфере метапредметных результатов:**

* ставить цели и задачи на каждом уроке;
* планировать учебную деятельность на уроке и дома;
* осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
* работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
* оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
* осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
* работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
* использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**в сфере личностных результатов**

* оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
* контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

***Получат возможность научиться***:

**в сфере предметных результатов**

* организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах;
* выполнять учебный проект.
* оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
* описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

**в сфере метапредметных результатов**

* анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
* выполнять сбор информации в несложных случаях;
* оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
* публично представлять результаты учебных достижений.
* выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов.

**в сфере личностных результатов**

* формировать портфолио учебных достижений.
* использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Формирование универсальных учебных действий:**

**Личностные универсальные учебные действия.**

**У обучающегося будут сформированы:**

* положительное отношение к занятиям в кружке, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
* интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
* способность к самооценке на основе критериев успешности учебно-тренировочной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
* эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
* чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
* основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
* формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
* установка на здоровый образ жизни;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
* первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
* представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

* понимания значения занятия спортом в жизни человека;
* первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
* представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
* представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
* выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям в спортивном кружке;
* адекватного понимания, с помощью тренера, причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
* устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
* осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

**Регулятивные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на тренировочном занятии и задачи по освоению двигательных действий;
* принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств в избранном виде спорта указанную учителем, в учебно- тренировочном процессе;
* принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
* осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений тренировочной деятельности;
* оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
* проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
* вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
* различать способ и результат собственных и коллективных действий.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
* оценивать технику выполнения упражнения по видам спорта одноклассником, проводить анализ действий игроков во время игры;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
* самостоятельно осваивать технику выполнения новых упражнений по схеме представленной учителем;
* осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств и роста результатов в избранном виде спорта;
* проводить самоанализ техники выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

**Познавательные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

 осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

 использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

 осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

 читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

 строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

 ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

 осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

 осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

 устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

 осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

 осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

 осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

 осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от вида спорта и конкретных условий;

 самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ;

 произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

 анализировать технику спортивных игр или выполнения упражнений, строя логичные решения, включающие установление причинно-следственных связей;

 выявлять связь занятий спортивной деятельностью с трудовой и оборонной деятельностью;

 характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

**Коммуникативные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

 адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

 использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

 допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

 разрабатывать единую тактику занятий л. атлетикой, лыжами и в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

 договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

 контролировать свои действия в коллективной работе;

 во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру;

 следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

 контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах при занятиях л. атлетикой и лыжами;

 соблюдать правила взаимодействия с игроками;

 задавать вопросы для уточнения техники, тактики или правил игры.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

 учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

 при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

 аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;

 продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;

 последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;

 задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

 осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических эле-ментов;

 адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

**Формирование и развитие компетентности в области ИКТ. Учащиеся научатся:**

-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

**-** использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

-использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

-создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

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.  
Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспи тательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, рав новесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гим настики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для

**Разнообразие** **форм и методов**, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей.

Для усвоения программного материала:

***Словесные:*** рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

***Демонстрационные:*** показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация;

***Методы разучивания упражнений*:**

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на *метод стандартно-повторного выполнения упражнений* (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике и лыжах) и *метод переменного выполнения упражнений* (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);

е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

**Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:**

*Фронтальная* (общегрупповая) *организация деятельности учащихся*:

а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);

б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);

в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек) ;

г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

*Звеньевая* (групповая) *организация деятельности* (деление учащихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

*Индивидуальная организация деятельности* (каждый учащийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых учеников);

*Круговая форма организации* *деятельности* (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

В бесснежное время помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку детей и подростков включаются и элементы спортивных игр на уменьшенных площадках и по упрощенным правилам

В зимнее время при обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятий можно рекомендовать параллельное изучение двух лыжных ходов. Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне. В течение одного урока могут быть 2-3 такие смены.

На всех этапах обучения (ознакомления, разучивания, совершенствования) должен осуществляться дифференцированный подход по следующей схеме:

1. деление учащихся на группы со сходной физической подготовкой и выполнение соответственных заданий;

2 . выполнение индивидуальных заданий для сильных и слабых учеников;

3. последовательный переход учащихся от решения одной части

двигательной задачи к другой, более сложной и наоборот.

Использование различных способов дифференцированного обучения обеспечивает для слабых учеников более тщательную работу над элементами техники, целенаправленному развитию двигательных качеств; для сильных – возможность *опережающего обучения* и движению вперед к более сложным двигательным действиям.

**Качество полученных знаний, умений и знаний проверяется через итоговый контроль**:

Правильно поставленная и организованно проводимая учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке к сдаче нормативов.

По теории «Основы знаний»:

доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений:

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений)

Участие в соревнованиях по легкой атлетике школьных, районных, областных (не менее 5 в год).

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам школьных, районных, областных (не менее 5 в год).

Выполнение контрольных упражнений на технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода оценивается по трехбалльной системе.

**Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:**

**1. Подготовительный:**

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (сентябрь, октябрь)

- подвижные игры; волейбол; баскетбол (ноябрь, декабрь)

**2. Соревновательный:**

- лыжный спорт (январь - март)

**3. Переходный:**

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (март - май)

**Срок реализации программы** – один год

**Основная форма обучения: очная**.

**Форма обучения образовательного процесса:** традиционная; включающая групповые, учено-тренировочные занятия; с использованием элементов проектирования и ИКТ.

# Основное содержание курса

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

## 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.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## 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 асимметрическими 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 переменой 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 месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о 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 на одной ноге 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.

**Календарно-тематическое планирование.**

**68 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол - во часов | | | Дата проведения | | | | | Оборудование | |
| План | | Факт | | |
| **Легкая атлетика - 12 ч.** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вводное занятие.  Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях. | 1 | | |  | |  | | | Свисток, мячи, сантиметр. | |
| **2** | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин.  П./и. | **1** | | |  | |  | | |  | |
| 3 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег  3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Свисток, мячи, сантиметр, кубики. | |
| 4 | Прыжки на одной ноге, на двух  на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Свисток, мячи. | |
| 5 | Основные физические качества.  Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 2 | | |  | |  | | | Свисток, мячи,  сантиметр, скакалка. | |
| 6 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и  прыжками. | 2 | | |  | |  | | | Свисток, теннисный мяч,  секундомер. | |
| 7 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки  через скакалку. | 2 | | |  | |  | | | Свисток, теннисный мяч,  скакалка. | |
| **Подвижные игры – 24 ч** | | | | | | | | | | | |
| 8 | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Фишки, баскетбольные  мячи, свисток. | |
| 9 | Бросок мяча двумя руками от  груди. Передачи мяча по кругу. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 10 | Передачи мяча снизу и двумя  руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 11 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Фишки, баскетбольные  мячи, свисток. | |
| 12 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 13 | Бросок мяча снизу на месте в  цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 14 | Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 15 | Ведение мяча по прямой  ведущей и не ведущей рукой. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 16 | Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 17 | Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди». | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 18 | Позиционное нападение ( 5:0)  без изменения позиции игроков. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 19 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| **Гимнастика - 20 ч.** | | | | | | | | | | | |
| 20 | Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжок в длину с места. | 2 | | |  | |  | | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. | |
| 21 | Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжок в длину с места. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Гимнастические маты, сантиметр,  гимнастические скамейки. | |
| 22 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и. | | 2 | |  | |  | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические  скамейки. | | |
| 23 | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. | | 2 | |  | |  | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка. | | |
| 24 | Прыжки через скакалку.  Челночный бег. Развитие координационных способностей.  П./и. | | 2 | |  | |  | | Свисток,  скакалка, кубики. | | |
| 25 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  Развитие гибкости. П./и. | | 2 | |  | |  | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические  скамейки. | | |
| 26 | Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и. | | 2 | |  | |  | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические  скамейки. | | |
| 27 | Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и. | | 2 | |  | |  | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические  скамейки. | | |
| 28 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и. | | 2 | |  | |  | | Гимнастические  маты, козел, мостик. | | |
| 29 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и. | | 2 | |  | |  | | Гимнастические  маты, козел, мостик. | | |
| **Легкая атлетика 12 - ч.** | | | | | | | | | | | |
| 30 | Сочетание различных видов  ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | | 2 | |  | |  | | Свисток, мячи,  сантиметр, секундомер. | | |
| 31 | Бег с изменением направления,  ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | | 2 | |  | |  | | Свисток, мячи,  сантиметр, кубики. | | |
| 32 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | | 2 | |  | |  | | Свисток, мячи,  сантиметр, кубики. | | |
| 33 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | | 2 | |  | |  | | Свисток, мячи,  сантиметр, скакалка. | | |
| 34 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-  силовых качеств. П./и. | | 2 |  | |  | | Свисток, теннисный мяч, скакалка. | | |
| 35 | Метание малого мяча в  вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и. | | 2 |  | |  | | Свисток,  теннисный мяч, скакалка. | | |
| Итого: 68 ч. | | | | | | | | | | |

**Календарно-тематическое планирование.**

**85 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол - во часов | | | Дата проведения | | | | | Оборудование | |
| План | | Факт | | |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вводное занятие.  Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях. | 1 | | |  | |  | | |  | |
| 2-3 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин.  П./и. | 2 | | |  | |  | | | Свисток, мячи, сантиметр. | |
| 4-5 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег  3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Свисток, мячи, сантиметр, кубики. | |
| 6-7 | Прыжки на одной ноге, на двух  на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Свисток, мячи. | |
| 8-9 | Основные физические качества.  Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 2 | | |  | |  | | | Свисток, мячи,  сантиметр, скакалка. | |
| 10-11 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и  прыжками. | 2 | | |  | |  | | | Свисток, теннисный мяч,  секундомер. | |
| 12-13 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки  через скакалку. | 2 | | |  | |  | | | Свисток, теннисный мяч,  скакалка. | |
| 14-15 | Зачет по разделу легкая атлетика | 2 | | |  | |  | | |  | |
| Подвижные игры | | | | | | | | | | | |
| 16-17 | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Фишки, баскетбольные  мячи, свисток. | |
| 18-19 | Бросок мяча двумя руками от  груди. Передачи мяча по кругу. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 20-21 | Передачи мяча снизу и двумя  руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 22-23 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Фишки, баскетбольные  мячи, свисток. | |
| 24-25 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 26-27 | Зачет по разделу «Подвижные игры» | 2 | | |  | |  | | |  | |
| 28-29 | Бросок мяча снизу на месте в  цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 30-31 | Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 32-33 | Ведение мяча по прямой  ведущей и не ведущей рукой. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 34-35 | Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 36-37 | Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди». | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 38-39 | Позиционное нападение ( 5:0)  без изменения позиции игроков. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 40-41 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  баскетбольные мячи, свисток. | |
| 42-43 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  волейбольные мячи, свисток. | |
| 44-45 | Игра по упрощенным правилам футбола. | 2 | | |  | |  | | | Фишки,  футбольные мячи, свисток. | |
| 46-47 | Зачет по разделу «Подвижные игры» | 2 | | |  | |  | | |  | |
| Гимнастика | | | | | | | | | | | |
| 48-49 | Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжок в длину с места. | 2 | | |  | |  | | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. | |
| 50-51 | Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжок в длину с места. П./и. | 2 | | |  | |  | | | Гимнастические маты, сантиметр,  гимнастические скамейки. | |
| 52-53 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и. | | 2 | |  | |  | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические  скамейки. | | |
| 54-55 | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. | | 2 | |  | |  | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка. | | |
| 56-57 | Зачет по разделу «Гимнастика» | | 2 | |  | |  | |  | | |
| 58-59 | Прыжки через скакалку.  Челночный бег. Развитие координационных способностей.  П./и. | | 2 | |  | |  | | Свисток,  скакалка, кубики. | | |
| 60-61 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  Развитие гибкости. П./и. | | 2 | |  | |  | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические  скамейки. | | |
| 62-63 | Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и. | | 2 | |  | |  | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические  скамейки. | | |
| 64-65 | Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и. | | 2 | |  | |  | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические  скамейки. | | |
| 66-67 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и. | | 2 | |  | |  | | Гимнастические  маты, козел, мостик. | | |
| 68-69 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и. | | 2 | |  | |  | | Гимнастические  маты, козел, мостик. | | |
| 70-71 | Зачет по разделу «Гимнастика» | | 2 | |  | |  | |  | | |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | | |
| 72-73 | Сочетание различных видов  ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | | 2 | |  | |  | | Свисток, мячи,  сантиметр, секундомер. | | |
| 74-75 | Бег с изменением направления,  ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | | 2 | |  | |  | | Свисток, мячи,  сантиметр, кубики. | | |
| 76-77 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | | 2 | |  | |  | | Свисток, мячи,  сантиметр, кубики. | | |
| 78-79 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | | 2 | |  | |  | | Свисток, мячи,  сантиметр, скакалка. | | |
| 80-81 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-  силовых качеств. П./и. | | 2 |  | |  | | Свисток, теннисный мяч, скакалка. | | |
| 82-83 | Метание малого мяча в  вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и. | | 2 |  | |  | | Свисток,  теннисный мяч, скакалка. | | |
| 84-85 | Зачет по разделу «Легкая атлетика» | | 2 |  | |  | |  | | |
| Итого: 85 ч. | | | | | | | | | | |

# Контроль и оценка планируемых результатов.

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие **формы контроля**:

* **Стартовый,** позволяющий определить исходный уровень развития учащихся.

# Текущий:

-прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;

* пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;

-рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план»

действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

-контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

* **Итоговый** контроль в формах диагностики самооценка и самоконтроль определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности.

# Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

* степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
* поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;
* результаты выполнения тестовых заданий;
* косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также наблюдения учителей за работой учащихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности).

# Список рекомендуемой учебно - методической литературы:

1. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
2. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
5. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.