

Приложение к Основной
образовательной программе начального
общего образования МБОУ ООШ № 12
Приказ от 31.05.2019 № 260

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
« Общефизическая подготовка (ОФП) »
(для 1 – 4 -х классов)

Составитель:
Попова Лариса Александровна,
учитель физической культуры
высшей категории

Пояснительная записка

Здоровье подрастающего поколения - важнейшая социальная категория, так как от здоровья каждого человека зависит богатство и благосостояние нашего общества. Основная цель политики государства в области физической культуры - оздоровление нации.

Программа «Общефизическая подготовка» (далее ОФП) дополнена с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей. Занятия физкультурно-спортивной направленности представлены многими видами деятельности: познавательной, ценностно-ориентированной, общением, где укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения, Ну и конечно физкультурно-спортивные занятия это способ пропаганды здорового образа жизни, непосредственное укрепление здоровья и форма активного досуга детей. В содержании теоретической части программы предусмотрена передача знаний о лёгкой атлетике, гимнастике, подвижных и спортивных играх, о развитии физической культуры в современном обществе; информация для учащихся о способах сохранения своего здоровья, разнообразных формах повышения двигательной активности, как естественной основы накопления резервов здоровья, формировании здорового образа жизни. В практической части проходит обучение и самостоятельное выполнение упражнений по различным видам спорта, развитие физических качеств и самоконтроля за ними, навыков по оказанию до врачебной помощи, судейской практики, проведения утренней зарядки.

Занятия ОФП общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Цель программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни через различные виды спорта

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи:**

образовательные:

- знакомить с различными видами спорта;
- обучать технике выполнения физических упражнений;
- обучать игровой и соревновательной деятельности;

развивающие:

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к подвижным играм, формам активного отдыха и досуга
- развивать основные физические качества;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии физической подготовленности.
- формировать потребность к систематическим занятиям;

воспитательные:

- воспитывать культуру коллективного общения;
- воспитывать потребность к здоровому образу жизни

Программа рассчитана на 4 года обучения и реализуется за 1 час в неделю, всего в 1 классе 33 часа в год, во 2 -4 классе - 34 часа.

Форма и место демонстрации результатов реализации программы

Формы организации деятельности детей на занятии: индивидуальные, групповые, малые группы (по 2-3 человека, большинство игровых упражнений выполняется парами,) и коллективные. Место демонстрации результатов реализации программы –школьные спортивные праздники, городские соревнования, Дни здоровья и т.п.

Формы проведения учебного занятия: теоретические и практические занятия, подвижная игра, эстафета, спортивный праздник, спортивное соревнование, встречи с интересными людьми (ветеранами спорта), блиц - турниры.

Результаты освоения программы

В соответствии с требованиями ФГОС ООО личностные, метапредметные, предметные результаты освоения обучающимися программы данного курса внеурочной деятельности отражают достижения:

Личностные результаты

- развитие доброжелательности, позитивного отношения к жизни,
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- проявление познавательной активности в области предметной технологической деятельности;
- формирование ответственного отношения к труду, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; овладение элементами организации умственного и физического труда;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;
- проявление технико-технологического и экономического мышления при организации своей деятельности;
- самооценка готовности к предпринимательской деятельности в сфере технологий, к рациональному ведению домашнего хозяйства;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирование индивидуально-личностных позиций учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического),

о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

По окончании 1 года обучения учащиеся будут:

- знать и правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках, метании;
- знать правила и уметь играть в подвижные и спортивные игры;
- знать значение физических упражнений для жизни и здоровья;
- выполнять комплексы утренней гимнастики.
- выполнять правила техники безопасности на занятиях
- знать и соблюдать режим дня, правила личной гигиены;

По окончании 2 года обучения учащиеся будут:

- иметь представление о двигательном режиме;
- знать о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека и правилами их выполнения;
- знать правила гигиены и самоконтроля;
- иметь представление о зарождении древних Олимпийских игр;
- уметь выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях.

По окончании 3 года обучения учащиеся будут:

- иметь представление о режиме питания;
- уметь измерять частоту сердечных сокращений;
- знать о жизненно важных двигательных умениях и навыках, подвижных играх и упражнениях из базовых видов спорта.
- знать правила и уметь организовать подвижные игры: «Перестрелка», «Лапта», «Веселые старты», «Пионербол»
- выполнять упражнения с баскетбольным, волейбольным и теннисным мячом;
- уметь занимать конкретную позицию в команде и двигаться к общей цели.

По окончании 4 года обучения учащиеся будут:

- владеть техникой бега, прыжков, метания;
- составлять комплексы упражнений на развитие силы, гибкости, быстроты;
- проводить подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга;
- составлять и проводить комплексы утренней зарядки.
- знать и демонстрировать технику бега, прыжков и метания;
- использовать приобретенный двигательный опыт в практической деятельности и повседневной жизни.

Содержание программы

Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в спортивном зале, на спортплощадке. Основные причины несчастных случаев во время занятий. Личная гигиена при занятиях спортом. Понятие о здоровье человека. Соки и их значение. Режим питания. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Значение физических

культуры в жизни человека. История зарождения Олимпийских игр. Здоровый образ жизни. Дыхательные упражнения. Самоконтроль. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила поведения на улице, во дворе. Основы знаний по общей физической подготовке. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по ОФП. Слагаемые здоровья их значение для жизни человека. Соревновательная деятельность и форма ее организации. История развития Олимпийских игр. Физическая культура как система разнообразных занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Слагаемые здоровья и их значение для жизни человека. Самоконтроль, профилактика спортивного травматизма. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Формирование знаний и представлений обучающихся о правилах поведения подвижных игр со сверстниками. Роль зрения, слуха при движениях и передвижениях. Правила формирования осанки. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Техника безопасности при проведении соревнований. Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Закаливание организма солнцем и водой. Гигиена тела, одежды и обуви. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Влияние вредных привычек на организм ребенка. Контроль за физической нагрузкой, признаки переутомления, перетренировки, снятие стресса, утомления. Соблюдение правил игры – важное условие в формировании дружного коллектива. Сердце и его тренировка. Оказание первой помощи при травмах и растяжениях. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения стабильных результатов при занятиях физическими упражнениями, в успешном овладении техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Правила соревнований прыжков высоту. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Перестрелка. Прыжки в длину с разбега с 5-7 беговых шагов. Режим питания. Активный отдых. Правила и нормы дружного коллектива. Органы дыхания и кровообращения. Организм человека и охрана его здоровья. Меры безопасности при проведении соревнований. Контроль ЧСС. Составление комплекса упражнений на развитие гибкости. Виды легкоатлетических соревнований и особенности их проведения. Самоконтроль в процессе занятий. Разминка ее значение и содержание. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Осанка и ее значение. Обмен веществ.

Виды деятельности и формы организации:

Метание малого мяча в цель с 5 метров. Метание малого мяча на дальность с 5 метров. Обучение игре «Перестрелка». Эстафета с подскоками на одной и другой ноге. Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, сидя, ноги врозь. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча (1кг) различными способами. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий, по разметкам. Обучение эстафетному бегу в спортзале. Комбинация из различных эстафет. Игра «Перестрелка». Обучение игре «Мяч через сетку» (подача с 2-3 метров). Закрепление игры «Мяч через сетку» (подача с 2-3 метров). Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки», эстафеты с предметами. Бег на 30 метров. Развитие координационных способностей. Круговая эстафета. Расстояние 15 метров. Обучение высокому старту с касанием пола рукой со стартовым ускорением.

Подвижные игры для развития быстроты и ловкости: «Пустое место», «Воробьи и вороны». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 сек. Тест на гибкость. Бросок набивного мяча 1 кг, прыжки в длину с места, прыжки через скакалку за 30 сек., подвижные игры. Бег 30 метров, подтягивание на перекладине. Подвижные игры. Полоса препятствий (3,4,5 препятствий). Игры «Быстро по местам», «Хвостики». Бег 1000 метров без учета времени. Равномерный бег 6 мин. Подвижная игра «Бой петухов». Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры «Посадка картофеля». Подвижные игры и эстафеты. Игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Школа мяча». Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты: «Бег паучком», «Посадка картофеля», «Змейка». Подвижные игры и эстафеты. Подвижная игра «Встречная эстафета». Упражнения в виси на малой перекладине (подтягивание). Техника выполнения бега на короткие и длинные дистанции. Метание малого мяча (150г) на дальность из-за головы через плечо с разбега с 3-4 шагов. Техника прыжка в длину с места, подвижные игры. Техника выполнения прыжков в длину с места, с разбега. Бег 500 метров. Высокий старт, пробегание отрезков от 10 до 15 м. Обучение игре «Мяч с четырех сторон». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Посадка картофеля». Бег в равномерном темпе 6 минут. Техника метания малого мяча (150гр). Метание теннисного мяча в цель с 5-6 м. Техника выполнения прыжков в длину с места. Прыжки с прибавками от 60 до 110 см. Прыжки в длину с места в полную силу. Перестрелка. Развитие скоростные способности: старт из различных положений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (1 кг). Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Техника выполнения прыжков в высоту. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки на скакалке за 30 сек, 1 мин. Силовые способности: подтягивание, отжимание, приседание на одной ноге с опорой одной руки. Развитие скоростно-силовых качеств: толчки и броски набивного мяча (1 кг) из различных положений. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки со скакалкой за 30 сек. 1 мин. Напрыгивание на предметы различной высоты 1 и 2 ногами. Развитие ловкости и координации: подвижные игры. Игра «Мяч через сетку» (с двумя мячами). Комбинация из различных эстафет. Прыжки в высоту с прямого разбега, 3-5 беговых шагов. Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением. Игра «Пустое место». Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Тест на гибкость. Прыжки на скакалке за 30 сек. Игра «Охотники и утки». Соревнования по легкой атлетике. Бег с ускорением (10-20 м). Высокий старт с пробеганием отрезков от 10-15 м. Бег с ускорением 30 м. Бег 30м. Подвижные игры: «Защита укрепления» и т.д. Техника выполнения прыжков в длину с места, с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Перестрелка 2 мячами. Метание малого мяча в цель с 4-5 шагов. Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок набивного мяча 2 кг, двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Развитие выносливости (общей и специальной), длительный бег до 1000 м. Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой 15 сек, 30 сек. Прыжки со скакалкой 30 сек, 1 мин. Соревнования по силовому многоборью. Развитие скоростных способностей: старт из различных положений. Всевозможные прыжки (вперед, назад, 90 градусов) и многоскоки. Подвижные игры с элементами прыжков. Подвижные игры с элементами прыжков. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Соревнования по прыжкам в высоту. Развитие координационных способностей: бег с преодолением препятствий, прыжки через

препятствия, на точность приземления и в зоны. Развитие ловкости: эстафеты с элементами акробатики и подвижными играми. Развитие силовых качеств: отжимание от скамейки, от пола, pistolет (приседание на одной ноге). Упражнения на укрепление мышц спины. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Беговые эстафеты с эстафетной палочкой. Эстафета по кругу. Развитие силовых способностей: броски набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений. Бег с ускорением 3-4 X 30 м. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки с набивными мячами, прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, 1 мин., приседание на одной ноге с опорой одной руки. Игра в футбол. Подвижная игра «Лапта». Бег 800 метров в равномерном темпе без учета времени. Подвижная игра «Черные и белые». Бег 30 метров с максимальной скоростью (3-4 повторения). Подвижная игра «Колдунчики». Подвижные игры: «К своим флажкам», «Посадка картофеля». Бег 30,60,100 м. Игры: «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг». Прыжки в длину с разбега. Многоскоки (8 прыжков). Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов. Преодоление бегом препятствий (3,4,5 препятствий). Равномерный 6-минутный бег с измерением пульса, после и через 3-5 минут. Метание малого мяча (150 г) на дальность из-за головы, стоя на месте, через плечо с разбега с трех шагов. Метание малого мяча (150г) на дальность из-за головы через плечо с разбега с 5-6 шагов. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Выстрел в небо». Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (1 кг). Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) в ходьбе медленным шагом. Совершенствование игры «Мяч с четырех сторон». Лазание по канату (3-4м) с техникой в три и два приема. Подвижные игры: «Бег паучком», «Эстафета», «Победа». Прыжки, сидя на месте. Кувырки вперед, назад и перекатом. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Мяч с четырех сторон». Перетягивание каната. Подвижная игра «Лапта». Подвижная игра «Встречная эстафета». Эстафета с подскоками на одной и другой ноге. Подвижная игра «Перестрелка» (совершенствование). Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч». Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Подвижная игра «Мини-баскетбол». Игра «Мяч через сетку» (по основным правилам). Игра «Мяч через сетку» (с двумя мячами). Низкий старт, стартовое ускорение. Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Эстафетный бег со скакалкой.

Тематическое планирование

1 класс

№	Наименование разделов, тем	Кол – во часов	
		теория	практика
1	Содержание, задачи, организация курса. Техника безопасности в спортивном зале, на спортплощадке. Подвижные игры.	0,5	0,5
2	Метание малого мяча в цель с 5 метров. Основные причины несчастных случаев во время занятий.	0,5	0,5
3	Эстафеты: «Бег паучком», «Посадка картофеля», «Змейка». Личная гигиена при занятиях спортом. Подвижные игры.		1
4	Метание малого мяча на дальность с 5 метров. Подвижные игры и эстафеты.		1
5	Обучение игре «Перестрелка». Понятие о здоровье человека.	0,5	0,5

6	Подвижная игра «Встречная эстафета». Эстафета с подскоками на одной и другой ноге.		1
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, сидя, ноги врозь. Подвижные игры.		1
8	Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча (1кг) различными способами.		1
9	Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Соки и их значение.	0,5	0,5
10	Упражнения в вися на малой перекладине. (подтягивание). Режим питания.	0,5	0,5
11	Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий, по разметкам		1
12	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Обучение эстафетному бегу в спортзале.	0,5	0,5
13	Комбинация из различных эстафет. История зарождения Олимпийских игр.	0,5	0,5
14	Игра «Перестрелка». «Значение физической культуры в жизни человека».	0,5	0,5
15	Обучение игре «Мяч через сетку» (подача с 2-3 метров).		1
16	Закрепление игры «Мяч через сетку» (подача с 2-3 метров).		1
17	Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки», эстафеты с предметами. Бег на 30 метров. Здоровый образ жизни.	0,5	0,5
18	Развитие координационных способностей. Круговая эстафета. Расстояние 15 метров.		1
20	Обучение высокому старту с касанием пола рукой со стартовым ускорением.		1
21	Подвижные игры для развития быстроты и ловкости: «Пустое место», «Воробьи и вороны».		1
22	Поднимание туловища из положения, лежа за 30 сек. Тест на гибкость. Дыхательные упражнения.		1
23	Бросок набивного мяча 1 кг, прыжки в длину с места, прыжки через скакалку за 30 сек., подвижные игры.		1
24	Бег 30 метров, подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		1
25	Полоса препятствий (3,4,5 препятствий). Игры «Быстро по местам», «Хвостики».		1
26	Бег 1000 метров без учета времени. Влияние физических упражнений на организм человека.	0,5	0,5
27	Равномерный бег 6 мин. Подвижная игра «Бой петухов».		1
28	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»		1
29	Самоконтроль. Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры «Посадка картофеля».	0,5	0,5
30	Подвижные игры и эстафеты.		1
31	Игра «Охотники и утки».		1
32	Подвижная игра «Школа мяча».		1
33	Подведение итогов года. Правила поведения на улице, во дворе. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	0,5	0,5
	Итого:	6	27
		33 часа	

2 класс

№	Наименование разделов, тем	Кол – во часов	
		теория	практика
1	Основы знаний по общей физической подготовке. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по ОФП.	0,5	0,5
2	Техника выполнения бега на короткие и длинные		1

	дистанции. Метание малого мяча (150г) на дальность из-за головы через плечо с разбега с 3-4 шагов.		
3	Техника прыжка в длину с места, подвижные игры.		1
4	Техника выполнения прыжков в длину с места, с разбега. Бег 500 метров.		1
5	Высокий старт, пробегание отрезков от 10 до 15 м. Обучение игре «Мяч с четырех сторон».		1
6	Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подвижные игры.		1
7	Слагаемые здоровья их значение для жизни человека. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Посадка картофеля».	0,5	0,5
8	Соревновательная деятельность и форма ее организации. Бег в равномерном темпе 6 минут. Подвижные игры.	0,5	0,5
9	Техника метания малого мяча (150гр). Метание теннисного мяча в цель с 5-6 м.		1
10	Техника выполнения прыжков в длину с места. Прыжки с прибавками от 60 до 110 см. Прыжки в длину с места в полную силу.		1
11	История развития Олимпийских игр. Перестрелка.	0,5	0,5
12	Развитие скоростные способности: старт из различных положений. Эстафеты.		1
13	Физическая культура как система разнообразных занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (1 кг).	0,5	0,5
14	Слагаемые здоровья и их значение для жизни человека. Подвижные игры.	0,5	0,5
15	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Техника выполнения прыжков в высоту.		1
16	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание»		1
17	Прыжки на скакалке за 30 сек, 1 мин. Подвижные игры.		1
18	Самоконтроль, профилактика спортивного травматизма. Силовые способности: подтягивание, отжимание, приседание на одной ноге с опорой одной руки.	0,5	0,5
20	Развитие скоростно-силовых качеств: толчки и броски набивного мяча (1 кг) из различных положений.		1
21	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Прыжки в длину с места.	0,5	0,5
22	Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Перестрелка.	0,5	0,5
23	Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки со скакалкой за 30 сек. 1 мин. Напрыгивание на предметы различной высоты 1 и 2 ногами.		1
24	Формирование знаний и представлений обучающихся о правилах поведения подвижных игр со сверстниками. Развитие ловкости и координации: подвижные игры.	0,5	0,5
25	Игра «Мяч через сетку» (с двумя мячами). Комбинация из различных эстафет.		1
26	Роль зрения, слуха при движениях и передвижениях.	0,5	0,5

	Прыжки в высоту с прямого разбега, 3-5 беговых шагов.		
27	Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением. Игра «Пустое место»		1
28	Правила формирования осанки. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Тест на гибкость.	0,5	0,5
29	Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Прыжки на скакалке за 30 сек. Подвижные игры.	0,5	0,5
30	Контрольное тестирование. Подвижные игры.		1
31	Подвижные игры и эстафеты.		1
32	Игра «Охотники и утки»		1
33	Техника безопасности при проведении соревнований. Соревнования по легкой атлетике.	0,5	0,5
34	Подведение итогов года. Подвижные игры.		1
	Итого:	7	27
		34 часа	

3 класс

№	Наименование разделов, тем	Кол – во часов	
		теория	практика
1	Техника безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке. Эстафеты, бег с ускорением (10-20 м).	0,5	0,5
2	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10-15 м. Бег с ускорением 30 м.		1
3	Бег 30м. Подвижные игры: «Защита укрепления» и т.д.		1
4	Техника выполнения прыжков в длину с места, с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Перестрелка 2 мячами.		1
5	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Метание малого мяча в цель с 4-5 шагов. Подвижные игры.	0,5	0,5
6	Контрольное тестирование. Подвижные игры.		1
7	Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с элементами баскетбола.	0,5	0,5
8	Закаливание организма солнцем и водой. Бросок набивного мяча 2 кг, двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх.	0,5	0,5
9	Гигиена тела, одежды и обуви. Челночный бег 3X10 метров. Развитие выносливости (общей и специальной), длительный бег до 1000 м.	0,5	0,5
10	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой 15 сек, 30 сек.	0,5	0,5
11	Влияние вредных привычек на организм ребенка. Прыжки со скакалкой 30 сек, 1 мин.	0,5	0,5
12	Соревнования по силовому многоборью.		1
13	Контроль за физической нагрузкой, признаки переутомления, перетренировки, снятие стресса, утомления. Развитие скоростных способностей: старт из	0,5	0,5

	различных положений		
14	Всевозможные прыжки (вперед, назад, 90 градусов) и многоскоки. Подвижные игры с элементами прыжков		1
15	Соблюдение правил игры – важное условие в формировании дружного коллектива. Подвижные игры с элементами прыжков	0,5	0,5
16	Самоконтроль. Подвижные игры с элементами спортивных игр	0,5	0,5
17	Сердце и его тренировка. Подвижные игры	0,5	0,5
18	Оказание первой помощи при травмах и растяжениях. Прыжки в высоту с прямого разбега.		1
20	Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения стабильных результатов при занятиях физическими упражнениями, в успешном овладении техникой выполнения легкоатлетических упражнений Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	0,5	0,5
21	Правила соревнований прыжков высоту. Соревнования по прыжкам в высоту.	0,5	0,5
22	Развитие координационных способностей: бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны.		1
23	Развитие ловкости: эстафеты с элементами акробатики и подвижными играми.		1
24	Развитие силовых качеств: отжимание от скамейки, от пола, pistolет (приседание на одной ноге). Упражнения на укрепление мышц спины.		1
25	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	0,5	0,5
26	Беговые эстафеты с эстафетной палочкой. Эстафета по кругу		1
27	Подвижные игры и встречные эстафеты.		1
28	Развитие силовых способностей: броски набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений.		1
29	Бег с ускорением 3-4 X 30 м., подвижные игры.		1
30	Перестрелка. Прыжки в длину с разбега с 5-7 беговых шагов.		1
31	Режим питания. Активный отдых. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки с набивными мячами, прыжки со скакалкой.	0,5	0,5
32	Соревнования по легкой атлетике		1
33	Развитие силовых способностей: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, 1 мин., приседание на одной ноге с опорой одной руки.		1
34	Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Метание мяча 150 гр. Игра в футбол.	0,5	0,5
	Итого:	8	26
		34 часа	

4 класс

№	Наименование разделов, тем	Кол – во часов	
		теория	практика
1	Техника безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила и нормы дружного коллектива.	0,5	0,5
2	Бег 60 метров. Подвижная игра «Лапта»		1
3	Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Органы дыхания и кровообращения. Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подвижные игры	0,5	0,5
4	Бег 800 метров в равномерном темпе без учета времени. Подвижная игра «Черные и белые».		1
5	Бег 30 метров с максимальной скоростью (3-4 повторения). Подвижная игра «Колдунчики»		1
6	Организм человека и охрана его здоровья. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Посадка картофеля».	0,5	0,5
7	Меры безопасности при проведении соревнований. Бег 30,60,100 м. Игры: «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг»	0,5	0,5
8	Контроль ЧСС. Прыжки в длину с разбега. Многоскоки (8 прыжков). Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».		
9	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.		1
10	Преодоление бегом препятствий (3,4,5 препятствий)		1
11	Сердце и его тренировка. Равномерный 6-минутный бег с измерением пульса, после и через 3-5 минут.	0,5	0,5
12	Метание малого мяча (150 г) на дальность из-за головы, стоя на месте, через плечо с разбега с трех шагов.		1
13	Метание малого мяча (150г) на дальность из-за головы через плечо с разбега с 5-6 шагов.		1
14	Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры.		1
15	Игра «Выстрел в небо». Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (1 кг).		1
16	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) в ходьбе медленным шагом.		1
17	Совершенствование игры «Мяч с четырех сторон».		1
18	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Осанка и ее значение. Лазание по канату (3-4м) с техникой в три и два приема.	0,5	0,5
20	Подвижные игры: «Бег паучком», «Эстафета», «Победа». Прыжки, сидя на месте.		1
21	Кувырки вперед, назад и перекатом. Стойка на лопатках.		1
22	Подвижная игра «Мяч с четырех сторон».		1
23	Перетягивание каната. Подвижная игра «Лапта».		1
24	Подвижная игра «Встречная эстафета». Эстафета с подскоками на одной и другой ноге.		1

25	Подвижная игра «Перестрелка» (совершенствование).		1
26	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч».		1
27	Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		1
28	Составление комплекса упражнений на развитие гибкости. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	0,5	0,5
29	Игра «Мяч через сетку» (по основным правилам)		1
30	Игра «Мяч через сетку» (с двумя мячами).		1
31	Виды легкоатлетических соревнований и особенности их проведения. Низкий старт, стартовое ускорение	0,5	0,5
32	Разминка ее значение и содержание. Обмен веществ. Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Эстафетный бег со скакалкой.	0,5	0,5
33	Самоконтроль в процессе занятий. Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	0,5	0,5
34	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Лапта».		1
	Итого:	5	29
		34 часа	

Литература для педагога, учащихся и их родителей

1. Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми [Текст] / Е.А. Бабенкова. – М.: А.С.Т. Астрель, 2004.
2. Байбородова, Л.В. Методика обучения физкультуры в 1-11 классах [Текст]: методическое пособие / Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьев. - М.: 2004.
3. Белоусова В.В. Воспитание в спорте [Текст] / В.В. Белоусова - М.: ФиС, 1989. - 231 с.
4. Горюнов, В.М. Физическая работоспособность [Текст] / В.М. Горюнов // журнал «Детский тренер». – 2006. – Вып. 2.
5. Громова О.Е. Спортивные игры для детей [Текст] / О.Е. Громова - М.: Сфера, 2002. - 121 с.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию [Текст]: практическое пособие / И.А. Гуревич – Минск: Высшая школа, 1994. - 235 с.
7. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] / Ю.Д. Железняк - М.: Асадема, 2002. - 235 с.
8. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физической культуре 5-9- классы [Текст] / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2005.
9. Матвеев, А.П. Программа по физической культуре [Текст] / А.П.. Матвеев. - М.: Дроффа, 2002.
10. Мустаев, В.Л. Оценка физической подготовленности школьников [Текст] / В.Л. Мустаев // журнал «Физическая культура в школе» - 2003. – Вып. 2.
11. Матвеев А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре [Текст] / А.П. Матвеев, Т.В. Петрова - М.: Дрофа, 2000. - 143с.
12. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / В.В. Марков -М.: Асадема, 2001. - 318 с.
13. Типовой, план-проспект учебной программы для спортивных школ [Текст] / пр. Госкомспорта РФ. № 390 от 28.06.2001г / . М. 16 стр.
14. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Г.И. Погадаев - М.: ФиС, 2000.
15. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М.: Владос, 2002. - 447 с.

16. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л.Д. Назаренко - М.: Владос, 2002. - 238 с.

Контрольные нормативы

Таблица 1

Возраст	Оценка	Бег, 30м		Прыжок в длину с места		Подтягивание		Челночный бег 3 x 10м	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
7 лет	5	5.8	6.0	160	155	5	13	8.4	8.5
	4	6.0	6.2	145	140	3	10	8.8	8.9
	3	6.2	6.4	135	135	2	8	9.0	9.2
	2	6.4	6.5	125	125	1	5	9.5	9.7
8 лет	5	5.5	5.7	165	160	6	15	8.2	8.3
	4	5.8	6.0	155	150	5	13	8.5	8.7
	3	6.1	6.2	140	140	3	10	8.9	9.0
	2	6.2	6.4	130	130	2	8	9.2	9.4
9 лет	5	5.3	5.5	175	165	7	18	8.0	8.2
	4	5.5	5.7	160	155	5	14	8.4	8.6
	3	6.0	6.1	145	140	4	12	8.7	8.8
	2	6.2	6.3	135	135	2	10	9.0	9.1
10 лет	5	5.2	5.3	186	175	8	20	7.9	8.1
	4	5.4	5.5	171	161	6	15	8.2	8.3
	3	5.6	5.7	158	151	4	13	8.5	8.6
	2	6.0	6.1	141	140	2	10	9.0	9.1
11 лет	5	5.0	5.1	190	180	10	22	7.8	8.0
	4	5.3	5.4	180	170	8	20	8.1	8.4
	3	5.6	6.0	170	160	6	15	8.7	9.0
	2	6.0	6.6	160	150	4	13	9.3	9.6
12 лет	5	5.0	5.1	195	185	12	24	7.5	7.9
	4	5.2	5.3	185	180	10	22	7.9	8.4
	3	5.4	5.5	175	170	8	20	8.5	9.1
	2	6.0	6.4	165	160	6	15	9.2	9.5

Контрольные нормативы (продолжение)

Возраст	Оценка	Прыжки через скакалку 30 сек.		Бросок набивного мяча 1 кг		Поднимание туловища 1 мин		Бег 6 мин	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
7 лет	5	40	45	3.00	2.80	35	30	1000	900
	4	35	35	2.80	2.50	30	25	900	800
	3	25	25	2.50	2.20	25	20	730	600
	2	15	15	2.30	2.00	15	15	700	500
8 лет	5	50	60	3.50	3.20	40	35	1100	950
	4	40	50	3.00	3.00	35	30	950	850
	3	30	40	2.80	2.50	30	25	800	650
	2	20	25	2.50	2.20	25	20	750	550
9 лет	5	60	65	4.00	3.50	45	40	1150	1000
	4	50	60	3.50	3.00	40	35	1000	900
	3	45	35	3.00	2.80	30	30	850	700
	2	35	25	2.50	2.50	25	25	800	600
10 лет	5	75	80	4.50	4.00	50	45	1200	1050
	4	70	70	4.00	3.50	45	40	1050	930
	3	55	60	3.50	3.00	35	30	900	750
	2	45	40	3.00	2.80	30	25	850	650
11 лет	5	80	85	5.00	4.50	55	50	1300	1100
	4	75	80	4.50	4.00	50	45	1100	1000
	3	70	70	3.50	3.50	45	40	1000	850
	2	60	65	3.00	3.00	40	35	900	700
12 лет	5	85	80	5.30	4.80	60	55	1350	1150
	4	80	75	4.80	4.30	55	50	1200	1050
	3	75	70	4.20	4.00	50	45	1100	900
	2	65	60	3.60	3.20	45	40	950	750

Всего обучающимся необходимо набрать:
 высокий – 33 и более баллов;
 средний – 25 – 32 балла;
 низкий – 24 и ниже балла