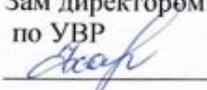


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №11»

Рассмотрено на
Заседании ШМО
Протокол № ___ от « ___ »
2023
Руководитель
МО _____

Согласовано:
Зам директором
по УВР



Утверждено:
Приказ от « ___ » №87/1
Директор МБОУ «Центр
образования №11»
Ляшова Е.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Основы физической подготовки»
Для учащихся 3-х класс
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
учитель начальных классов
Лавриненко М.А.

г. Черкесск

Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с положениями Закона об образовании в части духовно – нравственного развития и воспитании учащихся, требования стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепция содержания образования школьников в области физической культуры(А.П.Матвеев, 2011г) при создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включатся в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Программа является авторской, а по уровню усвоения – общекультурной.

Актуальность программы. В начальной школе у ребенка формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей младшего школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% - различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Зачастую учителя жалуются, что дети младшего школьного возраста не умеют общаться со сверстниками, объединять усилия для выполнения общей работы, находить компромиссы и адекватно оценивать себя и окружающих. Внеурочная деятельность, а особенно эстафеты и подвижные игры могут создать тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Новизна программы. В данной программе практически все обучение построено в виде игровых заданий и упражнений на основе спортивных и подвижных игр. Подобный подход позволяет работать в группе детям любого младшего школьного возраста, он интересен и понятен, позволяет детям полностью раскрывать свои личностные качества и потенциал, более удобен для усвоения материала.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы - 3 класс.

Срок реализации программы: 1 год

Занятия проводятся: 1раз в неделю 1 час, всего 33 часа в год.

Главная цель программы: Формирование физической культуры личности школьника посредством углубленного изучения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Занятия ОФП являются хорошей школой физической культуры и проводятся с **целью:**

- ✓ укрепления здоровья и закаливания занимающихся,
- ✓ достижения всестороннего развития,
- ✓ приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой,
- ✓ создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации детей к реальным условиям жизни в обществе.

Задачи:

Образовательные:

- обучить общим умениям и навыкам подвижных и спортивным играм..
- обучить правильному бегу, метанию, прыжкам и т.д.
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
- способствовать формированию практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, групповому взаимодействию посредством подвижных игр и элементов соревнований.

Воспитывающие задачи:

- воспитать морально- волевые и нравственно- эстетические качества,
- ориентировать на здоровый образ жизни,
- привить интерес, потребность к регулярным занятиям ОФП.

- воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность.

-приучение к игровым условиям

Развивающие:

- развить, закрепить и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений

-совершенствование нормативных требований

Формы и методы проведения занятий:– групповая, индивидуально-групповая.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме, повторного выполнения упражнения ,круговой тренировки .расчлененного и целостного выполнения движений.

В 1 и 2 классе формировалась «школа движений», изучалась «азбука мяча», а уже в 3 классе созданы хорошие предпосылки для изучения основ техники игровых видов спорта.

Теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений.

Занятия имеют в основном практическую направленность. При проведении используются комплексные игровые занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.), применяются разнообразные методы занятий: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

В результате регулярных занятий ОФП у ребенка формируются следующие навыки:

- повышается выносливость и сила;
- развивается гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- формируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повышается устойчивость к заболеваниям;
- улучшается сон и пищеварение;
- развивается координация и ловкость;

- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии ребенка.

В основу программы «ОФП» положены следующие принципы:

- непрерывное дополнительное образование как механизм обеспечения полноты и цельности образования;
- развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности;

По окончании 3 класса должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- проявлять трудолюбие и упорство
- оказывать помощь своим сверстникам

Метапредметные результаты

- находить ошибки при выполнении учебных занятий
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых

- Анализировать и оценивать результаты собственно труда.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- бережно обращаться с инвентарем
- в доступной форме объяснять правила(технику)выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их

По окончании 3 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- организовать и проводить самостоятельные формы занятий
- владеть простейшими техническими и тактическими навыками спортивных и подвижных игр

Реализации программы

Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестов на физическую подготовленность. Диагностика проводится 2 раза в год: в начале и в конце года.

В качестве показателей физической подготовленности демонстрируются следующие физические способности:

- скоростные - бег с высокого старта с опорой на руку: мал.-6.3 дев.6.5
- силовые -прыжок в длину с места- мал.- 135 дев.130
- выносливость-кросс 800м. мал. 5.45 дев.6.05
- координация-жонглирование двумя малыми мячами, челночный бег 3x10м

Учебно –тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретический раздел (1 час)	1		1
2	Практический раздел (32 часа)			
	Применение скоростно-силовых качеств в спортивной игре футбол		1	1
	Применение выносливости в спортивной игре лапта		2	2
	Быстрота в спортивной игре баскетбол		2	2
	Ловкость в спортивной игре пионербол.		2	2
	Развитие прыгучести в игре баскетбол		2	2
	Развитие гибкости в различных играх		3	3
	Подвижные игры		9	9
	Веселые старты		3	3
	Тестирование		8	8
3	всего	1	32	33

Содержание программы: (33 часа)

Теоретический раздел: Включает в себя знания по истории возникновения и правилам спортивных игр, по основам гигиены и закаливания, формированию правильной осанки, обучению рациональному дыханию. Что такое ОФП, ЗОЖ, знакомство с основами безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. (1 час)

Практический раздел: (32 часа)

Общая двигательная подготовка: Включает в себя выполнение различных физических упражнений. Расширяющих двигательную сферу младших школьников и имеющих положительный перенос на формирование умений, связанных с овладением элементами техники спортивных и подвижных игр. К ним относятся различные упражнения с предметами, в равновесии, различные прыжки.

Общая игровая подготовка: Состоит в выполнении различных движений, направленных на овладение основами техники различных видов спорта. К ним относятся: ведение мяча одной рукой(ногой. Лопаткой), попеременно на месте и в движении(шагом, бегом, со сменой направления, левым и правым боком. лицом и спиной вперед; различные виды передач мяча на месте и в движении, индивидуально парами и группами. Различные виды метаний и бросков и завершающих ударов; различные виды народных игр.

Занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: Сила, Выносливость, Резкость, Прыгучесть, Гибкость, Координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности.

Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп

1. Мышцы ног

2. Мышцы спины

3. Мышцы брюшного пресса

4. Мышцы рук и плечевого пояса

Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

1. Упражнения для развития силы мышц ног:

приседания на двух ногах.

Приседания на двух ногах с грузом на плечах.

Приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

Фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

2. Упражнения для развития силы мышц спины:

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)

поднимание ног лежа на животе.

Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

Поднимание ног лежа на спине.

Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

Поднимание ног в положении виса.

Удержание позы «уголок» в положении виса.

Упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

4. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Подтягивания – сгибание и разгибание рук в висе.

Лазание по горизонтальной лестнице в висе.

Упражнения с гантелями:

разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,

поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),

поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),

сгибание в локтях, прижав их к туловищу,

сгибание кисти.

Жим от груди лежа, жим от груди стоя.

Упражнения на выносливость

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости

Челночный бег

Упражнения с резиной

Метание

Упражнения на развитие прыгучести

заскоки на скамейку,

соскоки со скамьи,

перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее,

многоскоки: с продвижением – на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения – на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

Упражнения со скакалкой

Упражнения на развитие гибкости

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость – это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

Тестирование (определение физической подготовленности)

- развитие скоростных способностей; бег на 30 метров,

- развитие ловкости и координационных способностей: челночный бег 3x10,

- развитие скоростно – силовых способностей и прыгучести: прыжки в длину с места, прыжки на скакалке за 10 сек.,

- развитие гибкости: наклон вперед из положения сидя

- развитие силовых способностей: подтягивание на высокой перекладине (мал), низкой (дев), поднимание туловища

- развитие выносливости: 6 минутный бег

Тесты для определения скоростных способностей (описание)

1. Бег на 30 метров

В забеге участвуют не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей (описание)

2. Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств (описание)

3. Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

4. Прыжки на скакалке за 10 секунд

По команде «Марш», ребенок начинает прыгать на скакалке на двух ногах с максимальной скоростью. По истечении 10 секунд подается команда «стоп» испытуемый заканчивает прыгать. Если во время прыжков ребенок сбился, то он снова продолжает прыгать и счет продолжается дальше. Фиксируется общее количество прыжков за 10 секунд.

Тест для определения гибкости (описание)

5. Наклон вперед из положения сидя на полу

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

На полу обозначаются центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между составляет 20 -30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертном фиксируется результат касания и фиксация (не менее 2 -х секунд) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест для определения силовых способностей (описание)

6. Подтягивание на высокой перекладине (мал), низкой (дев)

Участник с помощью учителя принимает положение вися хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек.видимое для

судьи положение виса. Не допускаются: сгибание рук поочередно, рывки ногами и туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания.

Среди многих тестов силового характера, подтягивание (особенно в висе) наиболее надежный и информативный тест характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости. Техника измерения. Вис хватом сверху. Подъем – до уровня подбородка. Опускание – до выпрямленных рук. Темп – не чаще одного движения за 1 сек. Раскачивания и сгибания туловища не допускать. Вводится элемент новизны в оценивании результата. Он состоит в том, что количество подтягивания умножается на вес испытуемого. Полученный показатель и будет характеризовать уровень силовой подготовки испытуемого.

7. Поднимание туловища

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях. Ступни закреплены.

Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями колен в одной попытке за 30 сек.

Тест для определения выносливости (описание)

8. 6 минутный бег

Наиболее адекватным по информативности и надежности для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость) является 12-минутный бег (по Куперу). Шестиминутный бег является усеченным вариантом теста Купера и, в принципе, хотя и менее информативно, но позволяет провести определение уровня выносливости у школьников.

Техника измерения. По сигналу испытуемые начинают бег с произвольной скоростью на заранее размеченной и визуально наблюдаемой дистанции.

По истечении 6 минут подается команде «стой» (преподавателем, помощником, учеником). Фиксируется количество метров (с точностью до 50 м) пробегаемых за 6 минут испытуемым.

Спортивные игры.

1. Баскетбол.
2. Футбол.
3. Лапта-народная игра
4. Пионербол.

Подвижные игры

1. Подвижные игры на улице в осенний, весенний период: «Пятнашки», «Не попади в болото», «Зайцы в огороде», «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель».

2. Подвижные игры в зале: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Не урони мешочек», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики»,

3. Подвижные игры на улице в зимнее время: «Финские санки», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы»,

Веселые старты проводятся в виде спортивных эстафет

При подборе средств и методов практических занятий учитель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.д.).

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

Соревнования, веселые старты между группами повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически.

Календарно – тематическое планирование по ОФП с игровой направленностью

№	Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Что такое ОФП. Техника безопасности при занятиях на улице и в зале. ЗОЖ и его значение .История и возникновение спортивных игр	На каждом занятии в виде краткого словесного изложения	Должны знать и применять технику безопасности занятий на улице, в зале. Знать историю возникновения спортивных игр. Уметь пересказывать текст по истории развития спортивных игр.
2	Развитие скоростно-силовых качеств в спортивной игре – футбол.	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки с места. Игра «Футбол» с применением скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать технику прыжков на скакалке и с места. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Знать правила игры в футбол.
3	Техника бега, развитие прыгучести.	Упражнения для развития резкости. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры:»Салки» с элементами прыжков- на скамейки и т .д.	Демонстрировать технику бега, прыжков. Выполнять подводящие упражнения для совершенствования техники бега, на короткие дистанции. Демонстрировать уважение к сопернику во время подвижных игр. Регулировать своими эмоциями и управлять ими в

			процессе игровой деятельности.
4	Прыжки, беговые упражнения, развитие силы.	Упражнения для развития прыгучести, силы. Специально беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Игра «Вызов номеров» с прыжками	Уметь демонстрировать физические кондиции
5	Подвижные игры.	ОРУ. п/и «Пятнашки», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит»	Знать правила игры. Знать правила и уметь применять в игре.
6	Тесты, определение физических возможностей	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 метров на результат. Прыжки в длину с места на результат. Перестрелка-игра	Демонстрировать выполнение тестов на результат.
7	Тесты.	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег 3x10 на результат. Прыжки на скакалке за 10 сек. на результат Игра 2Перестрелка»	Демонстрировать выполнение тестов на результат
8	Развитие ловкости через игры. Спортивная игра «Пионербол»	Упражнения для развития резкости. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	Знать правила игры в «Пионербол». Уметь демонстрировать технику бросков мячом.
9	Развитие быстроты, координации движений. Спортивная игра «Баскетбол»	Упражнения для развития быстроты. Специально беговые упражнения. Челночный бег. Игра	Уметь демонстрировать технику челночного бега. Знать правила игры в баскетбол.
10	Подвижные игры.	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. «Не попади в болото», «Пятнашки в парах (тройках)»,	Уметь демонстрировать технику бега. Знать правила и уметь применять в игре.
11	Развитие силы, упражнения на мышцы спины и живота. Подвижные игры.	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. «Зайцы в огороде», «Гуси-лебеди»	Знать технику выполнения упражнений для мышц брюшного пресса. Знать правила игры.
12	Весёлые старты.	Эстафеты с элементами бросков, бега, прыжков.	Уметь взаимодействовать в команде, знать правила игры. Взаимодействовать

			со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности
13	Тесты	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Поднимание туловища на результат. 6 минутный бег на результат.	Демонстрировать выполнение тестов на результат
14	Тесты	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Подтягивание на результат. Наклон вперед из положения сидя на результат	Демонстрировать выполнение тестов на результат
15	Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. Подвижные игры.	Упражнения для развития гибкости. Специально прыжковые упражнения. п/и «Охотники и зайцы»,»баскетбол»	Уметь демонстрировать технику прыжков. Знать правила игры
16	Работа на скамейках, шведской стенке. Подвижные игры.	Упражнения для развития гибкости, координации движений. п/и «День и ночь»	Уметь демонстрировать упражнения на скамье, шведской стенке. Знать правила игры
17	Развитие прыгучести, силы, гибкости. Подвижные игры.	Упражнения для развития физических качеств. п/и «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно»,	Знать правила игры и уметь применять их в игровой деятельности.
18	Весёлые старты.	Эстафеты с элементами бросков, бега, прыжков.	Уметь взаимодействовать в команде, знать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности
19	Развитие выносливости. Народная игра «Лапта»	Упражнения для развития выносливости. Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта»	Уметь демонстрировать технику бега. Знать правила и уметь применять в игре. Проявлять интерес к культуре своего народа.
20	Развитие выносливости. Народная игра» Лапта»	Упражнения для развития выносливости. Бег на лыжах .500м.	Уметь демонстрировать технику бега. Знать правила и уметь применять в

			игре. Проявлять интерес к культуре своего народа.
21	Развитие выносливости. Подвижные игры.	Упражнения для развития выносливости. п/и «Финские санки», «По местам»,	Знать правила и уметь применять в игре.
22	Развитие выносливости, силы. Подвижные игры.	Упражнения для развития выносливости. п/и «Быстрый лыжник», «За мной»,	Знать правила игры и уметь их применять в игре
23	Тесты	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 метров на результат. Прыжки в длину с места на результат.	Демонстрировать выполнение тестов на результат
24	Тесты	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег 3x10 на результат. Прыжки на скакалке за 10 сек. на результат	Демонстрировать выполнение тестов на результат
25	ОФП. Подвижные игры.	ОРУ. п/и «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель»,	Знать правила игры и уметь их применять в игре.
26	Подвижные игры.	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений.	Уметь демонстрировать правильную осанку. Знать правила игры и применять их в игре.
27	Весёлые старты	Эстафеты с элементами бросков, бега, прыжков.	Уметь взаимодействовать в команде, знать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности
28	Развитие физических качеств через игру.	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. п/и «Перестрелка»	Знать правила и применять их в игре
29	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Прыжки через длинную скакалку. п/и «Не оступись»	Уметь демонстрировать технику прыжков на скакалке. Знать правила игры
30	Подвижные игры.	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. п/и «Прокати быстрее мяч», «К своим флажкам».	Знать правила игры и уметь применять их в игровой деятельности
31	Тесты	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Поднимание туловища на результат. 6	Демонстрировать выполнение тестов на результат

		минутный бег на результат.	
32	Тесты	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Подтягивание на результат. Наклон вперед из положения сидя на результат	Демонстрировать выполнение тестов на результат
33	Подведение итогов, подвижные игры, задание на лето.	Награждение лучших спортсменов по итогам тестирования. «Перестрелка».	Самостоятельно выполнять пройденные упражнения, играть в изученные ранее игры.

Материально – техническое

обеспечение для реализации программы

Литература:

- 1) Богданов Г.П., Утепов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
- 2) Программа для внешкольных учреждений. Министерство образования РФ. Спортивные кружки и секции. М: Просвещение, 2008 г
- 3) Программа общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011 год
- 4) Л.П Матвеев.Физкультура.3-4кл.Учебник для общеобразовательных учреждений. «Просвещение» 2011г.
- 5) Авторская программа Былюева Л.П. «Подвижные игры» М. 2005г

Место проведения:

- спортивная площадка
- класс(для теоретических занятий)
- спортзал

Инвентарь.

Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, малые мячи, бита для лапты, сетка волейбольная, щиты с кольцами, скакалки, маты, секундомер, грамоты, конусы, кегли, шведская стенка, скамейки гимнастические.

Планируемые результаты

Научатся:

- осознавать влияние физических упражнений на организм человека и его развитие.

-повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма.

-воспитание физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровых действий(прыгучесть, скоростные способности, мощность движений, игровая ловкость и выносливость).

В результате освоенного содержания программного материала обучающие будут знать:

- об истории и зарождении спортивных игр и народной игре лапта
- о способах и особенностях движений, передвижений
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений,
- о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем
- о терминологии разучиваемых упражнений
- о способах личной гигиены, закаливания, профилактики нарушения осанки, причинах травматизма.

Обучающие будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, силы, скорости.
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой.