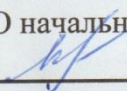


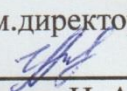
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №11» Г. ЧЕРКЕССА

РАССМОТРЕНО  
МО начальных классов

  
Лавриненко М.А.  
Протокол №1 от  
26.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по ВР

  
Попова И.А.  
Приказ №76 от  
28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Центр  
образования №11»

  
Ляшова Е. В.  
Приказ от 28.08.2024 г.  
№76

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

« Основы физической подготовки»

для учащихся 4 классов

Возраст обучающихся 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Г.Черкесск

2024 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением, ориентированная на формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Данная программа разработана для реализации в общеобразовательной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, **целью** физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы.

**Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.**

***Ж.-Ж. Руссо***

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

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.

Основная задача кружка - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем кружка на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

### **Цели и задачи программы**

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

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

*Оздоровительные:*

- укреплять здоровье и закалывать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закалывающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

*Образовательные:*

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

*Развивающие:*

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

*Воспитательные:*

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Занятия позволяют:

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

- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОФП**

Предметом обучения физической культуры в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения внеурочной деятельности является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Учитель должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения 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 или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными 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, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, 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).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

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 поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

### **МЕСТО КУРСА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Кружок «ОФП» проводится в 4 классе из расчёта 3 час в неделю, до уроков, согласно расписанию внеурочной деятельности, в первой половине дня.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа за 1год обучения.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Универсальными компетенциями** учащихся по ОФП являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения** учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения** учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения** учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Научатся:

- осознавать влияние физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимать вред алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- 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, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений
- осанки; о причинах травматизма на занятиях.

Обучающиеся будут уметь:

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

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ОФП**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **Естественные основы.**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### **Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

### **Приемы закаливания.**

#### **Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### **Подвижные игры**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч — соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Пионерский мяч».

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

### **Легкоатлетические упражнения**

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м и в медленном темпе до 500 м. Кросс – 1000 - 1500 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

### **Оценка результативности программы.**

Тестирование, анкетирование, мониторинг физической подготовленности.

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится на последнем занятии каждого месяца. Данные заносятся в журнал.

В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование, на котором обучающиеся должны показать определенный результат.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы: выполнение контрольных упражнений (тестов).

### **Основные методы реализации программы**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Отличительной особенностью преподавания физической культуры является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

- *Словесные.* С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.
- *Наглядные.* У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

*Методы выполнения упражнений:*

- Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.
- Игровые и соревновательные:
  - 1) турниры;
  - 2) подвижные игры;
  - 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный)
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Методика обучения направлена на то, чтобы программа была принята ребенком, и он с желанием, творчески выполнял ее.

Все занятия проводятся на основе сотрудничества, ребенок является активным субъектом. Выдвигая перед ребенком определенную задачу, педагог ставит его в сложные условия, заставляя думать, творчески подходить к решению проблемы. В этих условиях ребенок раскрывается как личность. Он сам может оценить свои успехи.



### *Контроль результатов обучения*

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится на последнем занятии каждого месяца. Данные заносятся в журнал.

В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование, на котором обучающиеся должны показать определенный результат:

### *Условия реализации программы.*

Создание атмосферы доброжелательности, наличие инвентаря, оборудования и наглядного материала.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

<b>№п/п</b>	<b>название раздела</b>	<b>кол-во часов</b>	<b>Предполагаемые результаты</b>
<b>1.</b>	Подвижные игры	<b>30</b>	<b>См. выше</b>
<b>2.</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>15</b>	
<b>3.</b>	Легкоатлетические упражнения	<b>30</b>	
<b>4.</b>	Развитие двигательных качеств	<b>21</b>	
<b>5.</b>	Контрольное тестирование	<b>6</b>	
		<b>102</b>	

### **Тематическое планирование**

<b>Дата проведения</b>		<b>№ занятия/ четверть</b>	<b>тема занятия</b>	<b>кол-во часов</b>	<b>Виды деятельности учащихся</b>
<b>по плану</b>	<b>фактически</b>				
			<b>Подвижные игры</b>		
<b>05.09</b>		<b>1</b>	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «У ребят порядок»	<b>3</b>	Усвоение инструкции по технике безопасности в подвижных играх. Освоение

			строгий», «Заяц без логова», «Карлики и великаны». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.		понятия короткая дистанция.
12.09		2	ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижные игры: «Быстро по местам», «Гуси лебеди». Развитие скоростных качеств.	3	Организация и проведение совместно со сверстниками подвижных игр.
19.09		3	ОРУ. Игры: «Быстро встань в колонну», «Ловишки», «Летает - не летает», «Пустое место». Игры с мячом.	3	Организация и проведение совместно со сверстниками подвижных игр.
			<b>Легкоатлетические упражнения</b>		
26.09		4	Инструктаж по Т.Б. легкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 30-60 м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	3	Усвоение инструкции по технике безопасности, правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;
03.10		5	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10 м.	3	Осваивают технику выполнения ходьбы, бега и выявляют характерные ошибки.
10.10		6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ.	3	Освоение техники прыжков.
17.10		7	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. ОРУ.	3	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдение правил безопасности.
24.10		8	ОРУ. Понятие скорость бега. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы,	3	Развитие выносливости.

			бега. Подвижные игры: Стань правильно. Белые медведи.		
			<b>Развитие двигательных качеств.</b>		
<b>31.10</b>		<b>9</b>	ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища. Отжимание от скамейки.	<b>3</b>	Самостоятельная работа по выполнению упражнений из изученных элементов при консультативной помощи учителя;
<b>07.11</b>		<b>10</b>	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места.	<b>3</b>	Освоение прыжка с места, полосы препятствий.
<b>14.11</b>		<b>11</b>	Контроль. Сдача нормативов.	<b>3</b>	
			<b>Подвижные игры</b>		
<b>21.11</b>		<b>12</b>	ОРУ. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето», «Проведи», «Пчелки».	<b>3</b>	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
<b>28.11</b>		<b>13</b>	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Пустое место», «Птицы без гнезда».	<b>3</b>	
			<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>		
<b>05.12</b>		<b>14</b>	Т Б. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подтягивание. Лазание по наклонной скамейке на коленях, подтягиваясь руками Эстафеты.	<b>3</b>	Совершенствование гимнастических упражнений при консультативной помощи учителя;
<b>12.12</b>		<b>15</b>	ОРУ на месте. В движении полоса препятствий. Приседание на одной ноге. ходьба по бревну(100мм.), повороты на носках. Игры.	<b>3</b>	Развитие координационных способностей.
<b>19.12</b>		<b>16</b>	ОРУ в движении, полоса препятствий. Упражнения в равновесии, наклон туловища вперед сидя	<b>3</b>	Освоение полосы препятствия, упражнений на равновесие, гибкость.

			на полу. Мост. Игры.		
			<b>Развитие двигательных качеств.</b>		
<b>16.01</b>		<b>17</b>	ОРУ с предметами. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.	<b>3</b>	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развитие координационных и беговых способностей.
<b>23.01</b>		<b>18</b>	ОРУ. Игра: Гуси лебеди. Поднимание туловища. Эстафеты с предметами. Бег 3 мин.	<b>3</b>	
<b>30.01</b>		<b>19</b>	ОРУ. Игры и эстафеты. Коррекционно-профилактические игры: Обруч. Ласточка. Бег 4 минуты.	<b>3</b>	
			<b>Подвижные игры</b>		
<b>06.02</b>		<b>20</b>	Игры: «Увернись от мяча», «Сильный бросок», «Космонавты», «Второй лишний»	<b>3</b>	Организация и проведение совместно со сверстниками подвижных игр, осуществляют судейство.
<b>13.02</b>		<b>21</b>	Игры: «Не ошибись» «Запрещённый цвет» «Поймай мяч».	<b>2</b>	
<b>20.02</b>		<b>22</b>	Игры: «Вызов номера» «Жмурки» «Ноги от пола»	<b>3</b>	
			<b>Развитие двигательных качеств</b>		
<b>27.02</b>		<b>23</b>	ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки. Прыжки на скакалке.	<b>3</b>	Освоение полосы препятствий, прыжковых упражнений. Совершенствование отжимания и вращения обруча.
<b>05.03</b>		<b>24</b>	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места. Вращение обруча.	<b>3</b>	
			<b>Подвижные игры</b>		
<b>12.03</b>		<b>25</b>	Игры: «Не пропусти мяч» «Три стихии»	<b>3</b>	Самостоятельное проведение подвижных игр на выбор

			«Река и ров» «Прогулка» «Мышеловка».		учащихся.
<b>19.03</b>		<b>26</b>	Игры: «Палочка выручалочка» «Птицы» «Охотники и утки» «Перемена мест» «Передал мяч, садись» «Не урони палку»	<b>3</b>	
			<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
<b>26.03</b>		<b>27</b>	Построение из одной в две шеренги. Упражнения с гимнастической палкой.. Упражнения для укрепления мышц пресса и спины.	<b>3</b>	Освоение строевых упражнений. Закрепление упражнений с гимнастической палкой, упражнений для укрепления мышц пресса и спины.
<b>02.04</b>		<b>28</b>	Лазание по гимнастической стенке вправо, влево. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, прыжков.	<b>3</b>	Совершенствование лазанья по гимнастической стенке.
			<b>Легкоатлетические упражнения</b>		
<b>09.04</b>		<b>29</b>	ОРУ. Челночный бег 3 по 10 метров. Повторение строевых упражнений. Беговые упражнения.	<b>3</b>	Коллективное проведение специальных легкоатлетических беговых упражнений.
<b>16.04</b>		<b>30</b>	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 30м. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	<b>3</b>	Выполнение специальных беговых упражнений.
<b>23.04</b>		<b>31</b>	Метания мяча на дальность. Игра: «Круговая эстафета».	<b>3</b>	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдение правил безопасности.
<b>30.04</b>		<b>32</b>	Шестиминутный бег. Прыжковые упражнения.. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	<b>3</b>	Выполнение специальных беговых , прыжковых упражнений.
<b>07.05</b>		<b>33</b>	Повороты на месте.	<b>3</b>	

			ОРУ: беговые упражнения. Бег до 1 км.на время.		
<b>14.05</b>		<b>34</b>	Контроль. Сдача нормативов.	<b>3</b>	
<b>Итого</b>				<b>102</b>	

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение»; 2013.
2. В.И.Лях Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы.: М. Просвещение 2012.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005г.

#### **Место проведения:**

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

#### **Инвентарь:**

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

## **Контрольные тесты-упражнения**

### **Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.**

*Оборудование:* секундомер; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. **Процедура тестирования.** В забеге принимают участие 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. Время определяют с точностью до 0,1с.

### **Тест 2. Челночный бег 3x10 м.**

*Оборудование:* то же, что и в предыдущем тесте, и два набивных мяча. Процедура тестирования. Забеги могут быть по одному или по два человека. По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен.

#### **Общие указания и замечания.**

В беге на 30 м разрешается 1-2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. Дорожка должна быть нескользкой, в хорошем состоянии.

### **Тест 3. 6-минутный бег.**

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

*Оборудование:* свисток, секундомер. **Процедура тестирования.** В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

### **Тест 4. Прыжки в длину с места .**

**Процедура тестирования.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

### **Тест 5. Подтягивание.**

**Процедура тестирования.** Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае

попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

**Тест 6. Наклоны вперед из положения сидя на полу.**

**Оборудование:** рулетка. **Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Тест 7. Отжимание от пола.**

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленям (выполняются так же, как отжимания от пола, но с упором на согнутые колени).

**Тест 8. Поднимание туловища из положения лежа.**

**Процедура тестирования.** Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

**Тест 9. Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями.**

Это упражнение используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц брюшного пресса.

**Тест 10. Метание набивного мяча весом 1 кг из положения сед ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой.**

**Процедура тестирования.** Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда.