

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное образование Нижнеингашский муниципальный район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Верхнеингашская основная школа"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

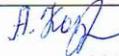
УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Методист

Директор


О.И. Галуза
Протокол №1
от «21» августа 2024 г.


А.И. Козлова
Протокол №1
от «22» августа 2024 г.


Н.В. Максимова
Приказ № 104-О
от «23» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

общая физическая подготовка «ОФП»

для обучающихся 2- 4 классов

с. Верхний Ингаш 2024 год

Пояснительная записка.

Данная программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

Программа представляет систему спортивно-развивающих занятий для учащихся 2-4 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

Общая характеристика учебного курса

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На изучение курса по ОФП выделяется 34ч. во 2, 3, 4 классах (1ч. в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр. Также на занятиях используются задачи разной сложности. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Программа направлена на:

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

— реализацию принципа вариативности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Ценностные ориентиры программы:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Цель формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты

2 класс

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

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

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

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

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

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

в сфере личностных результатов

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

3 класс

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

в сфере метапредметных результатов:

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

в сфере личностных результатов

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

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

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

в сфере личностных результатов

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

4 класс

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

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

в сфере метапредметных результатов:

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

в сфере личностных результатов

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

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

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

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

в сфере метапредметных результатов

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

в сфере личностных результатов

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

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы:

положительное отношение к занятиям в кружке, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; способность к самооценке на основе критериев успешности учебно-тренировочной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;

формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

установка на здоровый образ жизни;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;

представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

понимания значения занятия спортом в жизни человека;

первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям в спортивном кружке;

адекватного понимания, с помощью тренера, причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на тренировочном занятии и задачи по освоению двигательных действий;

принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств в избранном виде спорта указанную учителем, в учебно-тренировочном процессе;

принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений тренировочной деятельности;

оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

оценивать технику выполнения упражнения по видам спорта одноклассником, проводить анализ действий игроков во время игры;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

самостоятельно осваивать технику выполнения новых упражнений по схеме представленной учителем;

осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств и роста результатов в избранном виде спорта;

проводить самоанализ техники выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

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

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

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

читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

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

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

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

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

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

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

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

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

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

самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ;

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

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

выявлять связь занятий спортивной деятельностью с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

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

использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

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

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

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

контролировать свои действия в коллективной работе;

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

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

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

соблюдать правила взаимодействия с игроками;

задавать вопросы для уточнения техники, тактики или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

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

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

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

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

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

осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Оценка планируемых результатов освоения программы на основании прироста результативности.

Содержание программного материала 34 часа

Общая физическая подготовка 34 часа как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, формирование осанки, развитие силовых способностей.

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

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

Акробатические комбинации.

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

Легкая атлетика.

Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

На материале лыжной подготовки:

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Распределение времени на различные виды программного материала внеурочной деятельности по общей физической подготовке.

Сетка часов при одном занятии в неделю (2,3,4 класс).

№ п/п	Тема	Количество часов		
		класс		
		2	3	4
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	в процессе занятий		
2	Лёгкая атлетика.	10	10	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	6	6	6
4	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.	13	13	6 7
5	Лыжная подготовка	5	5	5
6	Вариативная часть	8	8	8
7	Подвижные игры	в процессе занятий		
	Всего	34	34	34

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки

2 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 2 класса должны иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Календарно тематическое планирование

№	Тема	Дата план	Дата факт
1	Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с ускорением на короткие дистанции с произвольного старта. Прыжки в длину с места.	07.09	
2	Челночный бег 3x10м. Метание теннисного мяча с места на дальность полёта. Игра «Воробьи, воробушки»	14.09	
3	Вариации челночного бега. Прыжки в длину с места по заданию. Встречные эстафеты. Игра «Хитрая лиса»	21.09	
4	Прыжки в длину с места по кочкам. Метание малого мяча с места на заданное расстояние и в цель. Линейная эстафета.	28.09	

5	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	05.10	
6	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч на дальность. Ловля и передача б/мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	12.10	
7	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч на дальность. Ловля и передача б/мяча в движении. Игра в мини – баскетбол.	19.10	
8	Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах»	26.10	
9	Ведение на месте правой (левой рукой). Броски в цель (щит, кольцо, мишень). 5. Игра в мини-баскетбол.	09.11	
10	Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	16.11	
11	Упр. на освоение навыков равновесия. Лазанье по канату произвольным способом.	23.11	
12	Упражнения для формирования осанки. Упражнения для брюшного пресса и спины. Лазание по канату.	30.11	
13	Упражнения для брюшного пресса и спины. Лазание по канату. Подвижные игры	07.12	
14	Упр. для укрепления голеностопа. Лазание по канату. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	14.12	
15	Лазание по канату. Перелезание через горку матов. Полоса препятствия из гимн. снарядов.	21.12	
16	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Подвижные игры.	28.12	
17	Совершенствование техники скользящего шага. Повторить поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 км. б/у времени.	11.01	
18	Совершенствование техники скользящего шага. Подвижная игра «Кто быстрее» Прохождение дистанции 1 км. б/у времени.	18.01	
19	Совершенствование скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	25.01	
20	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижные игры по заданию.	01.02	
21	Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами.	08.02	
22	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Ловля и передача б/мяча на месте. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	15.02	
23	Ведение б/ мяча на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	22.02	
24	Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	29.02	
25	Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	07.03	
26	Ведение б/мяча в движении правой (левой рукой). Броски в цель	14.03	

	(мишень). 5. Игра в мини-баскетбол.		
27	Бег с преодолением небольших препятствий. Бросок набивного мяча (0.5кг) из положения, стоя от груди и из за головы.	21.03	
28	Бег с преодолением небольших препятствий. Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой (левой рукой). Броски в цель (щит). Игра в мини – баскетбол.	04.04	
29	Стартовое ускорение. Разновидности челночного бега. Прыжки в длину с места по заданию. Ига «Хитрая лиса»	11.04	
30	Равномерный бег до 5 мин. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»	18.04	
31	Равномерный бег до 6 мин. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Попади в цель»	25.04	
32	Итоговая аттестация в форме соревнования	16.05	
33	Преодоление небольших препятствий. Игры развивающие скоростно-силовые качества.	23.05	
34	«Веселые старты», Подвижные старты.	30.05	

3 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 3 класса должны иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Календарно тематическое планирование

№	Тема	Дата план	Дата факт
1	Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с высокого старта, бег с ускорением на короткие дистанции. Игра «Пустое место»	07.09	
2	Разновидности челночного бега. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние и в цель. Круговая эстафета.	14.09	
3	Бег из разных исходных положений. Бег – 30 м. с высокого старта. Метание мяча на дальность полёта. Игра «Вышибалы»	21.09	
4	Прыжки в длину по ориентирам. Преодоление 2-3 препятствий. Игра «Третий лишний»	28.09	
5	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Ловля и передача б/мяча на месте. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра	05.10	

	«Передал – садись»		
6	Ведение б/ мяча на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	12.10	
7	Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	19.10	
8	Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	26.10	
9	Ведение б/мяча в движении правой (левой рукой). Броски в цель (мишень). 5. Игра в мини-баскетбол.	09.11	
10	Бег с преодолением небольших препятствий. Бросок набивного мяча (0.5кг) из положения, стоя от груди и из за головы.	16.11	
11	Упр. на освоение навыков равновесия. Лазанье по канату.	23.11	
12	Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов.	30.11	
13	Лазать по скамейке, подтягиваться на руках. Подвижные игры.	07.12	
14	Упр. для укрепления голеностопа. Лазание по канату. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	14.12	
15	Перелезание через горку матов. Полоса препятствия из гимн. снарядов.	21.12	
16	Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Развивающие игры.	28.12	
17	Передвижение скользящим шагом. Продолжаем изучать попеременно двухшажный ход. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью.	11.01	
18	Попеременно двухшажный хода. Прохождение дистанции 1 км. б/у времени.	18.01	
19	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Повторить попеременно двухшажный ход с палками. Игры по заданию.	25.01	
20	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью. Скольжение под воротами.	01.02	
21	Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами.	08.02	
22	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	15.02	
23	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу»	22.02	
24	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч ловцу»	29.02	
25	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	07.03	
26	Броски мяча в кольцо с места - снизу. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Эстафеты с элементами баскетбола.	14.03	
27	Передача мяча в парах с отскоком от пола. Передача мяча в движении в треугольниках, четвёрках. Игра в мини-баскетбол.	21.03	
28	Передача мяча в парах с отскоком от пола. Ведения мяча с изменением направления. Учебные игры.	04.04	

29	Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Золотая рыбка»	11.04	
30	Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Эстафета с использованием длинной скакалки.	18.04	
31	Повторить технику метания мяча с места на дальность полёта.Игра «Шишки, желуди, орехи»	25.04	
32	Итоговая аттестация в форме соревнования	16.05	
33	Преодоление 2-3 х препятствий. Метание мяча с места на дальность полёта. Встречная эстафета (расстояние 10-15м.)	23.05	
34	«Веселые старты». Подвижные игры.	30.05	

4 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 4 класса должны знать и иметь представление:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Календарно тематическое планирование

№	Тема	Дата план	Дата факт
1	Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места по кочкам. Игра «Третий лишний»	07.09	
2	Челночный бег 3х10м. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Попади в цель»	14.09	
3	Бег 30 м. с высокого старта. Метание теннисного мяча на дальность, и на заданное расстояние. Игра «Перестрелка»	21.09	
4	Бег 60 м. с высокого старта. Прыжки в длину с места по ориентирам. Встречная эстафета (расстояние 10-20 м.)	28.09	
5	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	05.10	
6	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Броски в цель (щит) снизу. Игра «Подвижная цель»	12.10	
7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Изучить технику ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч ловцу»	19.10	
8	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Совершенствование ведения мяча правой (левой) рукой на месте, с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Перестрелка»	26.10	
9	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча с	09.11	

	изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Снайпер». Игра в мини-баскетбол.		
10	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	16.11	
11	Упр. на освоение навыков равновесия. Упражнение на пресс. Лазанье по канату в три приёма. Игра на внимание.	23.11	
12	Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Лазанье по канату в три приёма.	30.11	
13	Лазать по скамейке, подтягиваться на руках. Упражнение на пресс. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Игры по заданию.	07.12	
14	Упр. для укрепления голеностопа. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	14.12	
15	Упражнения для формирования осанки. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Упр. на освоение навыков равновесия.	21.12	
16	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Не большая полоса препятствий. Игры по заданию.	28.12	
17	Передвижение скольльзящим шагом. Продолжаем изучать попеременно двухшажный ход. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью.	11.01	
18	Попеременно двухшажный хода. Прохождение дистанции 1 км. б/у времени.	18.01	
19	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Повторить попеременно двухшажный ход с палками. Игры по заданию.	25.01	
20	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью. Скольжение под воротами.	01.02	
21	Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами.	08.02	
22	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд.	15.02	
23	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Борьба за мяч»	22.02	
24	Повторить комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч капитану»	29.02	
25	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Игровые задания с ограниченным числом игроков.	07.03	
26	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	14.03	
27	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	21.03	
28	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	04.04	

29	Бега с высокого старта - 30 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Встречная эстафета (расстояние 10-15м.)	11.04	
30	Бега с высокого старта - 60 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Игра «Третий лишний»	18.04	
31	Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Золотая рыбка»	25.04	
32	Итоговая аттестация в форме соревнования	16.05	
33	Прыжки в длину с места по разметкам. Линейная эстафета с передачей предмета. Игра «Кто дальше прыгнет»	23.05	
34	«Весёлые старты». Подвижные игры.	30.05	

**Методическое обеспечение программы.
Список литературы:**

Литература.

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009-2013гг..
3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2014

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
11. Рулетка измерительная.
12. Щит баскетбольный тренировочный.
13. Сетка для переноса и хранения мячей.
14. Волейбольная сетка универсальная.
15. Сетка волейбольная.
16. Аптечка.
17. Мяч малый (теннисный).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Полоса препятствия.