

Муниципальное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа №2 города Аткарска Саратовской области

Протокол заседания  
педагогического совета  
№ 1 от «31» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор МОУ-СОШ №2  
Кондратьева Н.В. \_\_\_\_\_  
№ 165 от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«основы физической подготовки (ОФП)»**

**Тип программы:** образовательная программа по конкретным видам внеурочной  
деятельности

**Направление:** физкультурно – оздоровительное

**Срок реализации:** 1-4 класс начальная школа

**Возраст участников:** 7-11 лет

**Автор:**  
Орлова Елена Николаевна  
учитель физической культуры

г. Аткарск, 2023 г.

## **I. Пояснительная записка**

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...». «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
  - Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
  - Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
  - Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
  - Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
  - Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Программа внеурочной деятельности «ОФП» составлена на основе образовательной программы «Физическая культура» (автор-составитель Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., -2013г.

**Актуальность программы** курса внеурочной деятельности «ОФП» заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём в эпоху бурного развития современной массовой гиподинамии, когда ребёнок волевым образом становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся 1-4 классов. Она предусматривает проведение практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность общеразвивающей направленности.

**Цель программы:** оздоровление детей путём повышения психической и физической подготовленности, к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

### **Задачи курса:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Курс внеурочной деятельности «ОФП» предназначен для учащихся 1-4 классов, рассчитан на один год обучения, 1 час в неделю, в течение всего учебного года.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

## II. Планируемые результаты освоения курса

### Личностные:

-

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

-выражать свои эмоции;

-понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

### Метапредметные:

#### Регулятивные:

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-проговаривать последовательность действий во время занятия;

-учиться работать по определенному алгоритму

#### Познавательные УУД:

-умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### Коммуникативные:

-планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

-постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

-разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

-управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

-формировать навыки позитивного коммуникативного

### Предметные (на конец освоения курса)

Обучающиеся научатся: владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять

физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### Воспитательные результаты

Первого уровня (приобретение знаний): понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления,

физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа

жизни, профилактики вредных привычек.

#### Формы достижения:

познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни. Формы контроля: анкетирование.

Второго уровня: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы достижения результатов второго уровня: отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Формы контроля результатов второго уровня: контролировать и анализировать эффективность занятий.

Третьего уровня: повышение уровня физической подготовленности обучающихся. Формы достижения результатов второго уровня: развитие физических качеств с помощью подвижных игр и эстафет.

Формы контроля результатов второго уровня: проведение физических тестов (на координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту).

## 2.1 Планируемые личностные результаты:

| Направления внеурочной деятельности                                                   | Будут сформированы:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Спортивно-оздоровительное направление</b>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.</li> <li>- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.</li> <li>- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.</li> <li>- Способность выполнять правила личной гигиены и развиготовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.</li> <li>- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.</li> <li>- Представление о основных компонентах культуры здоровья из здорового образа жизни.</li> <li>- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.</li> </ul> |
| <b>Результаты первого уровня: достигаются в результате взаимодействия педагогов</b>   | <p>Приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья.</p> <p>Практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки.</p> <p>Получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Результаты второго уровня: достигаются в результате дружелюбной среды</b>          | <p>Формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Результаты третьего уровня: достигаются взаимодействием социальными субъектами</b> | <p>регулярные занятия спортом, систематические оздоровительно-закаливающие процедуры, участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школьном социуме.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

### III. Содержание курсов внеурочной деятельности

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

*Организуящие 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.* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в висходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со спуском вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*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.**

*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 на дальность.

#### **Подвижные спортивные игры.**

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

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

*На материале спортивных игр:*

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

*На материале гимнастики с основами акробатики*

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно поперемменно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы для развития гибкости.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);

жонглирование малыми предметами; преодоление полосы препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые

прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесия типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вниз поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### *На материал легкой атлетики*

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, споворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым или левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим прыгиванием.

**IV. Тематическое  
планирование 1 класс**

| № п/п | кол-вочасов | Тема занятий                                                                                                                                                               | Теория | Практика |
|-------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| 1     | 1           | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм.<br>Гигиенические требования к занятиям физкультурой<br>Игра внимание «Запрещенное движение». |        | 1        |
| 2     | 1           | Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг.<br>Игра в внимание «Запрещенное движение».                                         |        | 1        |
| 3     | 1           | Самоконтроль при физических занятиях. Игры в внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».                                                                             |        | 1        |
| 4     | 1           | Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»                                                                                                   |        | 1        |
| 5     | 1           | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».                                                                            |        | 1        |
| 6     | 1           | Предупреждение спорт, травм на занятиях.<br>Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».                                                                                 |        | 1        |
| 7     | 1           | Комплекс УГГ. Игры с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».                                                                                                                |        | 1        |
| 8     | 1           | Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.                                                                                                                  |        | 1        |
| 9     | 1           | Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.                                                                                                         |        | 1        |
| 10    | 1           | Предупреждение спорт, травм на занятиях.                                                                                                                                   |        | 1        |
| 11    | 1           | Строевые упражнения перестроениями из колонны по одному в колонну по два.                                                                                                  |        | 1        |
| 12    | 1           | Игра «Салки», «Два мороза»                                                                                                                                                 |        | 1        |
| 13    | 1           | Строевые упражнения перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»                                                                       |        | 1        |
| 14    | 1           | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прыжком, приставной шаг.                                                        |        | 1        |
| 15    | 1           | Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.                                                                                                  |        | 1        |
| 16    | 1           | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.                                                                                               |        | 1        |
| 17    | 1           | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.                                                                                                            |        | 1        |
|       | 1           | Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».                                                                   |        | 1        |
| 18    | 1           | Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с                                                                        |        | 1        |

|              |           |                                                                                                             |  |             |
|--------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------|
|              |           | элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».                                                             |  |             |
| 19           | 1         | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».         |  | 1           |
| 20           | 1         | Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.                                                |  | 1           |
| 21           | 1         | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк вору». Группировки. Кувырок вперед.                              |  | 1           |
| 22           | 1         | Игры с скалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.                                      |  | 1           |
| 23           | 1         | Игры с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство с спортивными играми – баскетбол.                    |  | 1           |
| 24           | 1         | Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.                                            |  | 1           |
| 25           | 1         | Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «Играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение с скалкой. |  | 1           |
| 26           | 1         | Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему».                                |  | 1           |
| 27           | 1         | Игры-эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».                                 |  | 1           |
| 28           | 1         | Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.                                                       |  | 1           |
| 29           | 1         | Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «Школа мяча».                                                      |  | 1           |
| 30           | 1         | Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.                                                |  | 1           |
| 31           | 1         | Комплекс ОРУ с скалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «урябят порядок строгий».                               |  | 1           |
| 32-33        | 2         | Игры-эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».                                   |  | 2           |
| <b>Итого</b> | <b>33</b> |                                                                                                             |  | <b>100%</b> |

## 2 класс

| №п/п | кол-во часов | Тема занятий                                                                                                                             | Теория | Практика |
|------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| 1    | 1            | Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл. места). Бег 30м. Подвижные игры. |        | 1        |
| 2    | 1            | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.                                                  |        | 1        |
| 3    | 1            | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл. места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.                           |        | 1        |
| 4    | 1            | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен. мяча в цель (5-6м), прыжок в дл. с места). Бег 30м. (зач.). Эстафеты.                            |        | 1        |
| 5    | 1            | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину разбега, метание тен. мяча в цель (5-6м)). Подвижные                                           |        | 1        |

|    |   |                                                                                                                                                                                |  |   |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
|    |   | игры.                                                                                                                                                                          |  |   |
| 6  | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.                                                                                    |  | 1 |
| 7  | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я мячом. Подвижные игры.                                   |  | 1 |
| 8  | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперёд (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.                           |  | 1 |
| 9  | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.             |  | 1 |
| 10 | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч. эст.                            |  | 1 |
| 12 | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.                                                        |  | 1 |
| 13 | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.                                                                                       |  | 1 |
| 14 | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.                                                                                                             |  | 1 |
| 15 | 1 | Строевые приёмы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощённым правилам.                        |  | 1 |
| 16 | 1 | Строевые приёмы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощённым правилам.                        |  | 1 |
| 17 | 1 | Строевые приёмы. Изучение техники ловли мяча (с огнутыми руками, неприжимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощённым правилам. |  | 1 |
| 18 | 1 | Строевые приёмы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощённым правилам.                                                           |  | 1 |
| 19 | 1 | Строевые приёмы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощённым правилам.                                       |  | 1 |
| 20 | 1 | Строевые приёмы. Ловля мяча с огнутыми руками, неприжимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощённым правилам.         |  | 1 |
| 21 | 1 | Строевые приёмы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощённым правилам.                             |  | 1 |

|    |   |                                                                                                                                                      |  |   |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 22 | 1 | Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. |  | 1 |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|

|               |    |                                                                                                                                               |  |      |
|---------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|
| 23            | 1  | Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (защ.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.                                  |  | 1    |
| 24            | 1  | Строевые приемы. Нападающий удар (защ.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.                                          |  | 1    |
| 25            | 1  | Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.                                                                  |  | 1    |
| 26            | 1  | Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.                                      |  | 1    |
| 27            | 1  | Прохождение дистанции 500 м. на результат. Подвижные игры.                                                                                    |  | 1    |
| 28            | 1  | Строевые приемы. Сдача контр. норматива - прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. |  | 1    |
| 29            | 1  | Сдача контр. норматива - подтягивание. Совершенствование техники передач мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.                |  | 1    |
| 30            | 1  | Строевые приемы. Сдача контр. норматива - отжимание. Изучение техники броска сбоку от груди двумя руками от груди. Учебная эстафета           |  | 1    |
| 31            | 2  | Сдача контр. норматива – челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.                                             |  | 2    |
| 32            | 2  | Сдача контр. норматива – прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи мини-штрафного броска. Учебная эстафета.        |  | 2    |
| <b>Итого:</b> | 34 |                                                                                                                                               |  | 100% |

### З класс

| №п/п | кол-во часов | Тема занятия                                                                                       | Теория | Практика |
|------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| 1.   | 1            | Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.                       |        | 1        |
| 2.   | 1            | Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.                                                       |        | 1        |
| 3.   | 1            | Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек.                                |        | 1        |
| 4.   | 1            | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар по неподвижному мячу с 1 метра.            |        | 1        |
| 5.   | 1            | Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.                    |        | 1        |
| 6.   | 1            | Предупреждение травм в занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. |        | 1        |

|    |   |                                                                                                                     |  |   |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 7. | 1 | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. |  | 1 |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|

|     |   |                                                                                                                                                                                      |  |   |
|-----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 8.  | 1 | Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.                                                                                                                        |  | 1 |
| 9.  | 1 | Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии.                                                                                                                          |  | 1 |
| 10. | 1 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Ведение мяча сброском.             |  | 1 |
| 11. | 1 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча последующим броском.                                                        |  | 1 |
| 12. | 1 | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками в высоком яче). Бросок со штрафной линии.                                                                                            |  | 1 |
| 13. | 1 | Техника передвижения. Техника владения мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.                                                                                                            |  | 1 |
| 14. | 1 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча сброском.                |  | 1 |
| 15. | 1 | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок двух шагов.                                                                                            |  | 1 |
| 16. | 1 | Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках.                                                                                   |  | 1 |
| 17. | 1 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости                                                                                                                              |  | 1 |
| 18. | 1 | Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передач в парах.                                                                                       |  | 1 |
| 19. | 1 | Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.                                                                               |  | 1 |
| 20. | 1 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника защиты (техника передвижений). Ведение передач в тройках. Игра три на три.                                                          |  | 1 |
| 21. | 1 | Техника защиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.                                                                                                |  | 1 |
| 22. | 1 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника защиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два. |  | 1 |
| 23. | 1 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.  |  | 1 |
| 24. | 1 | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.                          |  | 1 |
| 25. | 1 | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.                                   |  | 1 |
| 26. | 1 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра                       |  | 1 |

|              |    |                                                                                                                                                                                    |  |      |
|--------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|
|              |    | тринатри.                                                                                                                                                                          |  |      |
| 27.          | 1  | Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.                                              |  | 1    |
| 28.          | 1  | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.                                                    |  | 1    |
| 29.          | 1  | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.                                            |  | 1    |
| 30.          | 1  | Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачи мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок места в прыжке.         |  | 1    |
| 31.          | 1  | Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачи мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.           |  | 1    |
| 32.          | 1  | Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачи мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии. |  | 1    |
| 33.          | 1  | Ведение мяча с заданием.                                                                                                                                                           |  | 1    |
| 34.          | 1  | Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачи мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии.                                                             |  | 1    |
| <b>Итого</b> | 34 |                                                                                                                                                                                    |  | 100% |

#### 4Класс

| № п/п | кол-во часов | Тема занятия                                                           | Теория | Практика |
|-------|--------------|------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| 1.    | 1            | Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики    |        | 1        |
| 2.    | 1            | Разновидности прыжков. Эстафеты                                        |        | 1        |
| 3.    | 1            | Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры        |        | 1        |
| 4.    | 1            | Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15 м |        | 1        |
| 5.    | 1            | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Метание малого мяча      |        | 1        |
| 6.    | 1            | Челночный бег 3x5; 3x10 м. Игры на развитие ловкости                   |        | 1        |
| 7.    | 1            | Упражнения с предметами на развитие координации движений               |        | 1        |
| 8.    | 1            | Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке   |        | 1        |
| 9.    | 1            | Висы и упоры                                                           |        | 1        |
| 10.   | 1            | Лазанья и перелазанья                                                  |        | 1        |

|               |    |                                                                               |  |      |
|---------------|----|-------------------------------------------------------------------------------|--|------|
| 11.           | 1  | Упражнения на освоение навыков равновесия                                     |  | 1    |
| 12.           | 1  | Игры на развитие быстрой реакции                                              |  | 1    |
| 13.           | 1  | Упражнения с набивными мячами                                                 |  | 1    |
| 14.           | 1  | Упражнения с гантелями                                                        |  | 1    |
| 15.           | 1  | Упражнения со скакалкой                                                       |  | 1    |
| 16.           | 1  | Упражнения с волейбольными мячами                                             |  | 1    |
| 17.           | 1  | Упражнения с различными мячами                                                |  | 1    |
| 18.           | 1  | Силовые упражнения Упражнения партнером.                                      |  | 1    |
| 19.           | 1  | Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом                           |  | 1    |
| 20.           | 1  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди                                   |  | 1    |
| 21.           | 1  | Передача мяча одной рукой от плеча                                            |  | 1    |
| 22.           | 1  | Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с потолка |  | 1    |
| 23.           | 1  | Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте                                      |  | 1    |
| 24.           | 1  | Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте                               |  | 1    |
| 25.           | 1  | Эстафеты с мячом                                                              |  | 1    |
| 26.           | 1  | Понербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.     |  | 1    |
| 27.           | 1  | Ловля броска мяча через сетку двумя руками от груди                           |  | 1    |
| 28.           | 1  | Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку                                  |  | 1    |
| 29.           | 1  | Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку                         |  | 1    |
| 30.           | 1  | Учебная игра в понербол                                                       |  | 1    |
| 31.           | 1  | Игры на развитие скоростно-силовых способностей                               |  | 1    |
| 32.           | 1  | Игры на совершенствование метаний                                             |  | 1    |
| 33.           | 1  | Игры на развитие координации движений                                         |  | 1    |
| 34.           | 1  | Игры эстафеты                                                                 |  | 1    |
| <b>Итого:</b> | 34 |                                                                               |  | 100% |

#### 4.1 Условия реализации

программы Материально-техническая база для реализации программы

**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

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

#### 4.2 Формы контроля и оценочные материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

#### Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

#### 4.3 Оценочные материалы

| № п/п | Возраст<br>Наименование                             | 1 год         |               | 2 год         |               | 3 год         |               | 4 год    |               |
|-------|-----------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------|---------------|
|       |                                                     | М.            | д.            | М.            | д.            | М.            | д.            | М.       | д.            |
| 1.    | Бег 10 м (сек)                                      |               |               | 2.8-2.7       | 3.0-2.8       | 2.5-2.1       | 2.6-2.2       | 2.3-2.0  | 2.5-2.1       |
| 2.    | Бег 30 м (сек)                                      | 10.5-8.5      | 10.7-8.7      | 9.2-7.9       | 9.8-7.3       | 8.4-7.6       | 8.9-7.7       | 8.0-7.4  | 8.7-7.8       |
| 3.    | Челночный бег<br>3х10 м (сек)                       | 14.5-<br>13.5 | 15.8-<br>14.7 | 13.2-<br>12.2 | 14.5-<br>13.2 | 12.0-<br>11.2 | 13.2-<br>12.2 | 11.2-9.9 | 12.0-<br>10.5 |
| 4.    | Прыжок с места (см)                                 | 55-70         | 50-65         | 70-100        | 65-95         | 85-105        | 80-100        | 100-125  | 95-120        |
| 5.    | Прыжки через скакалку (раз)                         |               |               | 1-3           | 2-5           | 3-15          | 3-20          | 7-21     | 15-45         |
| 6.    | Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1 кг (см) | 117-185       | 100-178       | 187-270       | 138-221       | 221-303       | 156-256       | 242-360  | 193-331       |
| 7.    | Метание прав, мешочка лев. 150 гр (м)               | 2.5-5.5       | 2.4-5.2       | 3.9-7.5       | 3.5-5.9       | 4.4-9.8       | 3.3-8.3       | 6.0-13.9 | 5.5-11.8      |
|       |                                                     | 2.0-4.8       | 1.8-3.7       | 1.8-3.7       | 2.5-4.5       | 3.2-5.9       | 3.0-5.7       | 5.0-10.8 | 4.6-8.0       |
| 8.    | Подбрасывание и ловля мяча (раз)                    | 5-10          | 5-10          | 15-25         | 15-25         | 26-40         | 26-40         | 45-60    | 45-60         |
| 9.    | Отбивание мяча (раз)                                | 5-7           | 5-7           | 7-10          | 7-10          | 10-15         | 10-15         | 10-20    | 10-20         |

|     |                                              |           |          |           |           |          |          |           |           |
|-----|----------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|
| 10. | Перебрасывание мяча в пареразнымиспобамиR,м. | 1-1.5     | 1-1.5    | 1.5-2.5   | 1.5-2.5   | 3.0-4.0  | 3.0-4.0  | 3.0-5.0   | 3.0-5.0   |
| 11. | Статическое равновесие(сек)                  | 10        | 10       | 12-20     | 15-28     | 25-35    | 30-40    | 35-42     | 45-60     |
| 12. | Подъемтуловища(раз)                          |           |          | 11-17     | 10-15     | 12-25    | 11-20    | 15-30     | 14-28     |
| 13. | Наклон вперед,ногивместе(см)                 | 1-2       | 2-3      | 3-6       | 6-9       | 4-7      | 7-10     | 5-8       | 8-12      |
| 14. | Бег на выносливость(м)                       | 300-450   | 200-350  | 600-750   | 450-750   | 680-1500 | 650-1200 | 900-2000  | 700-1800  |
| 15. | Бегна лыжахна выносливость                   | 1000-1500 | 700-1200 | 1500-2000 | 1200-1500 | 200-2500 | 500-2000 | 2000-3000 | 2000-2500 |

#### 4.4. Методические материалы

##### Формы занятий:

Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

Г занятия оздоровительной направленности;

Г эстафеты, домашние задания.

##### Методы и приемы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

Г информационно-познавательные (беседы, показ);

Г творческие (развивающие игры);

Г методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

##### Организационно-методические рекомендации

Занятия в объединении позволяют:

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

Г развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

Г развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

Г сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

Г подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

#### V. Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему. / перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт. – М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начиная день зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦСфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

#### Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.

3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦСфера», 2003.
5. Зайцев Г. К., Зайцева А. Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г. А., Мастюгина Е. Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс», 2008.
7. Подшибякина А. К. Закаливание – залог здоровья. – М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. – М., 1973.

#### **Список рекомендованной литературы для педагога**

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З. Л. – М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М. В. и др. – М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А. П. – М., 1986.
4. Программа Матвеева А. П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М., «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н. А. и др. Советская система физического воспитания. – М., 1975.
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
7. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. – М., 2010
8. Гугин А. А. Уроки физической культуры в начальной школе. – М., 1979.
9. Козак О. Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В. К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. – М., 1980.
11. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания. – М., 2008.
14. Лях В. И. Тесты физического воспитания школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л. Б., Погадаева Г. И. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю. Н. Физкультура и спорт. – М., 1996
17. Семёнов Л. П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. Опсихоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с. 74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой. – Томск, 1999.
20. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000 г.

