

Отдел образования Администрации
МО «Ленский муниципальный район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Комплексный Центр дополнительного образования»

Согласовано
заместитель директора
по УВР
«08» августа 2022 г.

А.С. Самсонова

Утверждаю
Директор МБОУ ДОД КЦДО
_____ С.В. Коржаков
на основании приказа
от «09» августа 2022 г. № 113-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ОФП 9-10 лет»

для детей 9 – 10 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Направление: физкультурно-спортивное.

Базовый уровень.

Автор-составитель:
Велигжанинов Алексей Сергеевич,
педагог дополнительного образования.

с. Яренск
2022г

Структура программы

1. Паспорт программы.
2. Пояснительная записка.
3. Учебно-тематический план.
4. Календарный учебный график.
5. Содержание изучаемого курса.
6. Планируемые результаты.
7. Формы аттестации обучающихся.
8. Условия реализации программы.
9. Перечень учебно-методического обеспечения.
10. Список литературы.
11. Приложения к программе.

**1. Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

№	Наименование	Описание
1.	Образовательное учреждение, населенный пункт	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования», с Яренск
2.	Принято, дата	Педагогический совет, от
3.	Утверждено, дата	Директор, от
4.	Название ОП	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»
5.	Срок реализации	1 год
6.	Автор – разработчик, ФИО, должность	Автор – разработчик Велигжанинов Алексей Сергеевич, педагог дополнительного образования
7.	Территория, год	с. Яренск, 2021
8.	Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая
9.	Направленность	физкультурно-спортивное
10.	Актуальность	Программа обусловлена развитием физического воспитания и является содействием всестороннему развитию личности с учётом возрастных особенностей детей. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
11.	Отличительные особенности	Отличительной особенностью данной программы, является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи

		должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должно явиться выработанное умение и интерес обучающихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий обучающийся должен определить предрасположенность к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.
12.	Педагогическая целесообразность программы	Педагогическая целесообразность обусловлена, подбором методов и форм обучения, направленных на развитие личности ребенка, его физического потенциала и дает возможность каждому обучающемуся открыть для себя мир физической культуры. Программа разработана с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставляет возможность для творческой деятельности и самореализации личности.
13.	Цель	формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей)
14.	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей; - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

		- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
15.	Возраст детей	9 – 10 лет
16.	Продолжительность занятия	45 минут
17.	Формы занятий	Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра . Тип занятий: индивидуальный, индивидуально – групповой, групповой, в парах, фронтальный и др.
18.	Режим занятий	2 занятия в неделю
19.	Ожидаемые результаты	<p>В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повысить уровень своей физической подготовленности; • уметь технически правильно осуществлять двигательные действия; • использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей; • уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; • у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию; • следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и

		физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.
20.	Способы определения результативности	<p>Освоение программы осуществляется следующими способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • текущий контроль знаний в процессе устного опроса; • текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой; • взаимоконтроль; • самоконтроль; • итоговый контроль умений и навыков; • контроль за показателями физического развития.
21.	Формы контроля	участие в локальных и районных спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, сдача норм ГТО

2. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» (МБОУ ДОД КЦДО);
- Положением о детских объединениях МБОУ ДОД КЦДО;
- Положением о программе педагога дополнительного образования МБОУ ДОД КЦДО.

Данная программа по общей физической подготовке разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура».

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

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

Занятия строятся на принципах демократизации, гуманизации, педагогике, сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Обоснование необходимости программы

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

Ж.-Ж. Руссо

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

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из важных направлений в деятельности МБОУ ДОД КЦДО.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

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

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексy. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому необходим наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее

средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Актуальность программы обусловлена развитием физического воспитания и является содействием всестороннему развитию личности с учётом возрастных особенностей детей. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Показатели иммунитета на севере у детей находятся на более низком уровне, чем у жителей других регионов страны, наблюдается повышенная заболеваемость ОРВ и ОРЗ. Одним из путей укрепления здоровья школьников становится разумная тренировка организма, помогающая существенно снизить темп истощения резервов организма, повысить жизнестойкость. Поэтому основным фактором, влияющим на состояние здоровья и работоспособность растущего организма является двигательная активность.

Педагогическая целесообразность. Содержание программы представлено темами, изучение которых позволит обучающимся получить теоретические и практические знания по общей физической подготовке. На практических занятиях используются игры на развитие силы, выносливости, скорости, дающие практические навыки в развитии обучающегося. Решается не только образовательная задача – усвоение ребенком суммы знаний, но и идет процесс воспитания, формирования просвещенной личности.

Новизна программы заключается в том, что в образовательную деятельность включены подвижные игры, дыхательные гимнастики, беседы о здоровом образе жизни, а также о важных группах мышц и суставах человека, которые необходимо развивать с раннего возраста. Важным аспектом программы является то, что воспитанники получают азы ходьба на лыжах.

Цели и задачи программы

Цель: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей), удовлетворяющих образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству.

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

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

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

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- воспитывать доброжелательность, вежливость, доброту, общительность, активную жизненную позицию, оптимизм, патриотизм, чувство долга, любовь к родному краю, интерес к культуре и истории России;
- формировать аккуратность, бережливость, трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца, умение аргументировать свою позицию;
- развивать самокритичность, лидерские качества, умение соперничать, ответственность, терпимость, понимание личного и общественного значения труда, умение ставить цели и реализовывать их;
- способствовать формированию потребности в достижении цели, самовоспитанию, формированию умения соотносить свои индивидуальные возможности с требованием конкретной профессии, формированию профессионально важных качеств личности, оценке и коррекции профессиональных планов воспитанников.

Отличительной особенностью данной программы, является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе

жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должно явиться выработанное умение и интерес обучающихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий обучающийся должен определить предрасположенность к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами. Еще особенностью дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся на занятиях является не только общеразвивающая подготовка школьников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития воспитанников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к физическим упражнениям. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Возраст и условия набора в группу

Возраст детей 9-10 лет. В группу принимаются все желающие, по добровольно – заявительному принципу. Наполняемость в группах составляет не менее 12 человек. Состав группы – постоянный.

Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

Условия набора: к занятиям допускаются учащиеся, желающие заниматься спортом и здоровые по медицинским показателям.

Сроки и этапы реализации программы

Продолжительность образовательного процесса – 1 год, количество учебных недель 34, с 1 сентября по 25 мая. Общий объём программы – 108 учебных часов. Режим занятия – 2 часа в неделю. Длительность занятий определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН – 45 минут.

Формы и методы обучения.

Методы, используемые на занятиях:

1. Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- словесная инструкция.

3. Практические методы:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Программой предусматриваются: индивидуальные, индивидуально – групповые, групповые, в парах, фронтальные, групповые, подгрупповые занятия.

Формы занятий: информационно-познавательные (беседа, показ, объяснение); метод строго регламентированного упражнения (обучение двигательным действиям, развитие двигательных способностей); метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный); методы контроля и самоконтроля; стимулирующие методы.

В программе используются здоровьесберегающие, информационно – коммуникативные, игровые педагогические технологии.

Виды занятий:

1. тематические (изучение или повторение одной учебной темы);
2. интегрированные (изучение одной учебной темы с использованием двух видов деятельности);
3. контрольные и итоговые (проверка уровня подготовки детей).

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке

Структура занятий состоит из трех частей:

Вводная, основная и заключительная части.

Структура занятий.

Вводная часть (4-6 минут) начинается с построения, приветствия и ходьбы, во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений.

В вводной части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2-4 мин. В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, враспынную и т. п. Выполняются прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

Основная часть занятия (18-20 минут) начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.

В заключительной части (3-4 минуты) решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению

организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме.

Основные принципы реализации программы

- принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой спортивных упражнений;
- принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении демонстрации приемов, видео - и фотоматериалов, словесное описание нового приема;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся
- принцип гуманистической направленности обучения, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;
- принцип индивидуальности – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом;
- принцип вариативности и свободы выбора необходим для самореализации личности;
- принцип индивидуализации - имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся;
- принцип диалогичности - предусматривает познание мира (через активный диалог при усвоении предлагаемого материала);

Система оценки и сроки проведения промежуточной аттестации.

Стартовый мониторинг – проводится в сентябре каждого учебного года перед началом освоения программы воспитанниками старшей группы.

Итоговая оценка проводится в конце учебного года по результатам освоения программы воспитанниками старшей группы.

Методика организации мониторинга подобрана педагогом дополнительного образования в соответствии с реализуемой программой.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты и планируется дальнейшая работа.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.
- развивать коммуникативную компетенцию;
- формировать терпимого отношения к критике, эмпатического уважения к людям, товарищам, ответственного отношения к поручениям;
- способствовать к развитию доброжелательности и стремлению к сотрудничеству.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными

мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Формы подведения итогов реализации программы

Степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, педагогический мониторинг, педагогический контроль (текущий, тематический итоговый), анкетирование родителей (законных представителей).

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижения планируемых результатов, методические материалы, условия реализации, которые описаны в каждой части.

Формы подведения итогов: участие в локальных и районных спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, сдача норм ГТО.

Анализ результатов

Освоение программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за показателями физического развития.

Занятия позволяют:

- поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Комплектность программы включает разные направления:

- Гимнастика;
- Легкая атлетика;
- Лыжи;
- Спортивные и подвижные игры.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые

определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

В зависимости от заинтересованности и/или подготовленности обучающихся педагог имеет право увеличивать и/или уменьшать количество часов, отведенное на изучение той или иной темы, а также менять последовательность изучения тем.

При составлении учебно-тематического плана на новый учебный год разделы и темы могут изменяться по усмотрению педагога и по желанию обучающихся, по результатам анкетирования обучающихся и их родителей и материально - технической базы на начало учебного года.

3. Учебно-тематический план.

№	Название раздела, темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.	1	1		Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения.	12	4	12	выполнение контрольных нормативов
2.1	ОРУ на месте	2	0,5	1,5	выполнение контрольных нормативов
2.2	ОРУ без предметов	2	0,5	1,5	выполнение контрольных нормативов
2.3	ОРУ на месте в парах	2	0,5	1,5	выполнение контрольных нормативов
2.4	ОРУ на месте(в колоннах)	2	0,5	1,5	выполнение контрольных нормативов
2.5	ОРУ с мячом	2	0,5	1,5	выполнение контрольных нормативов
2.6	ОРУ с гимнастической палкой, ОРУ с обручем	2	0,5	1,5	выполнение контрольных нормативов
2.7	ОРУ «Зарядка лыжника»	2	0,5	1,5	выполнение контрольных нормативов
3.	Легкая атлетика	23	5,5	17,5	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных и районных

					спортивных соревнованиях
3.1	Правила предупреждения травматизма.	1	1		Опрос, тест
3.2	Ходьба и бег	2	0,5	1,5	выполнение нормативов
3.3	Бег. Развитие скорости.	3	0,5	2,5	выполнение нормативов
3.4	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	0,5	1,5	выполнение нормативов
3.5	Прыжки с места	2	0,5	1,5	выполнение нормативов
3.6	Прыжки в длину	2	0,5	1,5	выполнение нормативов
3.7	Прыжки. 3 и 5 кратные	2	0,5	1,5	выполнение нормативов
3.8	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	0,5	2,5	выполнение нормативов
3.9	Развитие выносливости.	3	0,5	2,5	выполнение нормативов
3.10	Прыжок в высоту Развитие скоростно-силовых качеств.	3	0,5	2,5	выполнение нормативов
4.	Подвижные и спортивные игры.	18	4	14	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
4.1	Подвижные игры с элементами пионербола. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм.	4	1	3	выполнение нормативов
4.2	Подвижные игры с элементами перестрелки. Развитие координационных	4	1	3	выполнение нормативов

	способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм.				
4.3	Игры и эстафеты. Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей.	3	0.5	2.5	выполнение нормативов
4.5	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;	3	0.5	2.5	выполнение нормативов
4.6	Игры на материале национальных русских игр. (лапта, вышибалы и др.)	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
4.7	Личная гигиена. Понятие «осанка» Игры по выбору учеников.	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
5.	Теннис	6	2	4	
5.1	«Хватка ракетки»	1	0.5	0.5	выполнение нормативов
5.2	Удары отскока	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
5.3	Подачи мяча	1	0.5	0.5	выполнение нормативов
5.4	Удары с лета	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
6.	Лыжи	16	4	12	
6.1	Скользкий шаг. Спуск в основной стойке., подъем «лесенкой» прямо.	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
6.2	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъёмы	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
6.3	Попеременный двухшажный ход. Спуски, повороты	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
6.4	Спуски, повороты, скользящий шаг.	2	0.5	1.5	выполнение нормативов

6.5	Одновременный бесшажный ход. Подъём лесенкой прямо.	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
6.6	Техника скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски, подъём.	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
6.7	Техника попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъём	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
6.8	Выполнение техники подъёма лесенкой. Выполнение спуска в основной стойке.	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
7.	Школа мяча.	8	2	6	
7.1	Упражнения с подбрасыванием	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
7.2	Упражнения с отбиванием	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
7.3	Упражнения с отскоком	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
7.4	Упражнения в ловле мяча	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
8.	Гимнастика.	16	6	10	
8.1	Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. Акробатические элементы. Т.Б. на уроках гимнастике.	2	1	1	выполнение нормативов
8.2	Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. Акробатические элементы.	2	1	1	выполнение нормативов
8.3	Строевые упражнения,	3	1	2	выполнение

	акробатические элементы. Развитие координационных способностей.				нормативов
8.4	Висы. Строевые упражнения Развитие силовых способностей.	3	1	2	выполнение нормативов
8.5	Опорный прыжок, лазанье по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.	2	0,5	1,5	выполнение нормативов
8.6	Опорный прыжок, лазание по канату. Развитие координационных способностей	3	1	2	выполнение нормативов
8.7	Развитие координационных способностей.	1	0,5	0,5	выполнение нормативов
9.	Контрольные упражнения	8			
9.1	Общеразвивающие упражнения.	1		1	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
9.2	Легкая атлетика	2		2	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
9.3	Подвижные и спортивные игры.	2		2	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях

9.4	Теннис	1		1	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
9.5	Льжи	1		1	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
9.6	Гимнастика	1		1	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
10.	Итого	108			

4. Календарный учебный график

Дата и начало учебного процесса: с 1 сентября по 25 мая

Количество учебных недель: 34 недели

Продолжительность каникул: с 1 января по 9 января

№	Период прохождения материала	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1 неделя	1	Новый материал	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.	Спортивный зал	Опрос, беседа
		1	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	выполнение нормативов
		1	Закрепление, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Легкая атлетика Правила предупреждения травматизма. ОРУ.	Спортивный зал, стадион, спортивная площадка	
2.	2 неделя	3	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Легкая атлетика. ОРУ. Ходьба и бег	Спортивный зал, стадион, спортивная площадка	выполнение нормативов
3.	3 неделя	3	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Легкая атлетика. ОРУ. Бег. Развитие скорости.	Спортивный зал, спортивная площадка, стадион	выполнение нормативов
4.	4 неделя	1	Новый материал, закрепление. Индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Легкая атлетика. ОРУ. Развитие скорости.	Спортивный зал, спортивная площадка, стадион	выполнение нормативов

		2	Новый материал, закрепление. Индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Легкая атлетика. ОРУ. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал, спортивная площадка, стадион	выполнение нормативов
5.	5 неделя	3	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	ОРУ. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал, стадион, спортивная площадка	выполнение нормативов
6.	6 неделя	2	Новый материал, закрепление. Индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	ОРУ. Прыжки с места	Спортивный зал, стадион, спортивная площадка	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
		1	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	ОРУ. Прыжки в длину.	Спортивный зал, стадион, спортивная площадка	выполнение нормативов
7.	7 неделя	1	Новый материал, закрепление, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	ОРУ. Прыжки в длину.	Спортивный зал, стадион, спортивная площадка	выполнение нормативов
		2	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	ОРУ. Прыжки. 3 и 5 кратные	Спортивный зал, стадион, спортивная площадка	выполнение нормативов
8.	8 неделя	3	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах,	ОРУ. Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал, стадион, спортивная площадка	выполнение нормативов

			фронтальная			
9.	9 неделя	3	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости Игры по выбору учеников.	Спортивный зал, спортивная площадка	выполнение нормативов
10.	10 неделя	3	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости Игры по выбору учеников.	Спортивный зал, спортивная площадка	выполнение нормативов
11.	11 неделя	3	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	ОРУ. Прыжок в высоту Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал, спортивная площадка, тренажерный зал	выполнение нормативов
12.	12 неделя	1	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	ОРУ Легкая атлетика.	Спортивный зал, тренажерный зал	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
		2	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Подвижные игры с элементами пионербола. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм.	Спортивный зал	Командные игры, наблюдение
13.	13 неделя	3	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Подвижные игры с элементами пионербола. Развитие координационных способностей.	Спортивный зал,	Командные игры, наблюдение
14.	14 неделя	3	Новый материал, индивидуально –	Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал	Игра в команда

			групповая, групповая, в парах, фронтальная	ОРУ. Подвижные игры с элементами перестрелки. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм.		х, наблюдение
15.	15 неделя	1	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Подвижные игры с элементами перестрелки. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм.	Спортивный зал.	Игра в командах, наблюдение
		2	Новый материал, закрепление. Индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Игры и эстафеты. Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал.	Игра в командах, наблюдение
16.	16 неделя	1	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Игры и эстафеты. Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал.	Игра в командах, наблюдение
		2	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Игры на материале национальных русских игр. (лапта, вышибалы и др.)	Спортивный зал.	Игра в командах, наблюдение
Январь						
17.	17 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	Лыжи. ОРУ. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке., подъём «лесенкой» прямо.	Стадион, лыжная трасса	выполнение нормативов
18.	18	2	Новый материал,	Лыжи. ОРУ.	Стадион,	выполне

	неделя		закрепление упражнений, отработка навыков	Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъёмы	лыжная трасса	ние нормативов
		1	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	Льжи. ОРУ. Попеременный двушажный ход. Спуски, повороты	Стадион, лыжная трасса	выполнение нормативов
19.	19 неделя	1	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	Льжи. ОРУ. Попеременный двушажный ход. Спуски, повороты	Стадион, лыжная трасса	выполнение нормативов
		2	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	Льжи. ОРУ. Спуски, повороты, скользящий шаг.	Стадион, лыжная трасса	выполнение нормативов
20.	20 неделя	2	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	Льжи. ОРУ. Одновременный бесшажный ход. Подъём лесенкой прямо.	Стадион, лыжная трасса	выполнение нормативов
		1	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	Льжи. ОРУ. Техника скользящего шага, попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски, подъём.	Стадион, лыжная трасса	выполнение нормативов
21.	21 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	Льжи. ОРУ. Техника скользящего шага, попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски, подъём.	Стадион, лыжная трасса	выполнение нормативов
22.	22 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	Льжи. ОРУ. Техника попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъём	Стадион, лыжная трасса	выполнение нормативов
23.	23	3	Новый материал,	Льжи. ОРУ.	Стадион,	выполне

	неделя		закрепление упражнений, отработка навыков	Выполнение техники подъёма лесенкой. Выполнение спуска в основной стойке.	лыжная трасса	ние контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
24.	24 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	Лыжи. ОРУ. Подготовка к соревнованиям и участие	Стадион, лыжная трасса	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
25.	25 неделя	2	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Игры на материале национальных русских игр. (лапта, вышибалы и др.)	Спортивный зал	выполнение контрольных нормативов, игры в командах
		1	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков, Индивидуальная, в парах, фронтальная	Теннис ОРУ. «Хватка ракетки»	Теннисный зал	выполнение контрольных нормативов,
26.	26 неделя	2	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, фронтальная	Теннис ОРУ. Удары отскока	Теннисный зал	выполнение контрольных нормативов,

		1	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, фронтальная	Теннис ОРУ. Подачи мяча	Теннисный зал	выполнение контрольных нормативов,
27.	27 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, фронтальная	Теннис ОРУ. Удары с лета	Теннисный зал	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
28.	28 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, групповая, в парах, фронтальная	Гимнастика ОРУ. Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. Акробатические элементы. Т.Б. на уроках гимнастике.	Спортивный зал	выполнение контрольных нормативов,
29.	29 неделя	2	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная	Гимнастика ОРУ. Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. Акробатические элементы.	Спортивный зал	выполнение контрольных нормативов,
		1	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная	Гимнастика ОРУ. Строевые упражнения, акробатические элементы. Развитие координационных способностей.	Спортивный зал	выполнение контрольных нормативов,
30.	30 неделя	2	Новый материал, закрепление упражнений,	Гимнастика ОРУ. Строевые упражнения,	Спортивный зал	выполнение контрол

			отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная	акробатические элементы. Развитие координационных способностей.		ных нормативов,
		1	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная	Гимнастика ОРУ. Висы. Строевые упражнения Развитие силовых способностей.	Спортивный зал	выполнение контрольных нормативов,
31.	31 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная	Гимнастика ОРУ. Висы. Строевые упражнения Развитие силовых способностей.	Спортивный зал, тренажерный зал, стадион	выполнение контрольных нормативов,
32.	32 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная	Гимнастика ОРУ. Опорный прыжок, лазание по канату. Развитие координационных способностей	Спортивный зал, тренажерный зал, стадион	выполнение контрольных нормативов,
33.	33 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная	Гимнастика ОРУ. Развитие координационных способностей.	Спортивный зал, тренажерный зал, стадион	выполнение контрольных нормативов,
34.	34 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная	Гимнастика ОРУ. Подготовка к соревнованиям и участие	Спортивный зал, тренажерный зал, стадион	выполнение контрольных нормативов,

5. Содержание изучаемого курса

Тема: Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.

Теория: Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.

Раздел 1: Общеразвивающие упражнения. Выполняются вначале каждого занятия – разминка.

Тема: ОРУ на месте.

Теория: Правильность выполнения ОРУ на месте.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ без предметов.

Теория: Правильность выполнения ОРУ без предметов.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ на месте в парах.

Теория: Правильность выполнения ОРУ на месте в парах.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ на месте (в колоннах).

Теория: Правильность выполнения ОРУ на месте (в колоннах).

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ с мячом.

Теория: Правильность выполнения ОРУ с мячом.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ с гимнастической палкой, ОРУ с обручем.

Теория: Правильность выполнения ОРУ с гимнастической палкой, ОРУ с обручем.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ «Зарядка лыжника».

Теория: Правильность выполнения ОРУ «Зарядка лыжника».

Практика: Выполнение упражнений.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Тема: Правила предупреждения травматизма.

Терия: Правила предупреждения травматизма.

Тема: Ходьба и бег.

Теория: Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Практика: Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Бег. Развитие скорости.

Теория: Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м, от 40-60м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Практика: Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м, от 40-60м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Тема: Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Практика: На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков);

тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Тема: Прыжки с места.

Теория: Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления).

Практика: Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления).

Тема: Прыжки в длину.

Теория: Прыжки на заданную длину по ориентирам в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега.

Практика: Прыжки на заданную длину по ориентирам в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега.

Тема: Прыжки. 3 и 5 кратные.

Теория: Прыжки на заданную длину по ориентирам, многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места, многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Практика: Прыжки на заданную длину по ориентирам, многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места, многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Тема: Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.

Теория: Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков), на двух ногах. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Практика: Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков), на двух ногах. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Тема: Прыжок в высоту Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега с зоны отталкивания.

Практика: Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега с зоны отталкивания.

Раздел 3: Подвижные и спортивные игры.

Тема: Подвижные игры с элементами пионербола. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм.

Теория: Техника безопасности по подвижным играм. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись».

Практика: Уметь владеть мячом; держание, передачи на спортивные игры. баскетбола. Развитие координационных способностей. 1 передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель. Игра «Передал – садись». расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть пионербол. Знать технику безопасности по подвижным играм.

Тема: Подвижные игры с элементами перестрелки. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм.

Теория: Техника безопасности по подвижным играм. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись».

Практика: Отработка умения владеть мячом; держание, передачи на спортивные игры. баскетбола. Развитие координационных способностей. 1 передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель. Игра «Передал – садись». расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть перестрелку. Знать технику безопасности по подвижным играм.

Тема: Игры и эстафеты. Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей.

Теория: Правила проведения эстафет. Т.Б. при эстафетах. Эстафеты с мячом, обручем, скакалкой и т.д.

Практика: Проведение эстафет.

Тема: Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;

Теория: Правила подвижных игр «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Практика: Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Тема: Игры на материале национальных русских игр. (лапта, вышибалы и др.)

Теория: Игры: «Салки», «Прятки», «Городки», Жмурки», «Перетягивание каната».

Практика: Принимать участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.

Тема: Личная гигиена. Понятие «осанка» Игры по выбору учеников.

Теория: Правильное выполнение правил личной гигиены. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
Принимать участие в играх.

Раздел 4. Теннис.

Тема: «Хватка ракетки».

Теория: Использование специальных методических приёмов для контроля и закрепления хваток.

Практика: Отработка приемов хватки ракетки.

Тема: Удары отскока.

Теория: Использование комплекса подводящих упражнений, в который входят упражнения с ракеткой и мячом, специальные упражнения с ракеткой для развития подвижности запястья, локтевых и плечевых суставов и силы руки. Последовательно разучиваются имитационные упражнения ударов по воображаемому мячу, удары по мячу ракеткой у заградительной сетки или мягкого фона, сопровождающиеся упражнениями со специальными приспособлениями для ударов по мячу.

Практика: Отработка приемов ударов отскока.

Тема: Поддачи мяча.

Теория: Обучению подбросу мяча, обучение с плоской подачи, разучивание движений у подвешенного мяча, Переход к двусторонней игре на площадке. Знакомство с техникой резаной и крученой подачи и начинать освоение в облегченных условиях.

Практика: Отработка приемов подачи мяча.

Тема: Удары с лета.

Теория: Знакомство с ударами с лёта, имитации ударов.

Практика: Отработка приемов.

Раздел 5. Лыжи

Тема: Скользящий шаг. Спуск в основной стойке., подъём «лесенкой» прямо.

Теория: ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим. Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо.

Практика: выполнение техники скользящего шага, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Тема: Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъёмы.

Теория: техника скользящего шага, попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Практика: Выполнение упражнений скользящего шага, попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Тема: Попеременный двушажный ход. Спуски, повороты

Теория: Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в движении. попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: Спуски, повороты, скользящий шаг.

Теория: Согласование движений рук и ног в попеременном двушажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.

Практика: выполнение техники скользящего шага, попеременного двушажного хода, одновременного бесшажного хода, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Тема: Одновременный бесшажный ход. Подъём лесенкой прямо.

Теория: Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо.

Практика: выполнение техники скользящего шага, попеременного двушажного хода, одновременного бесшажного хода, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Тема: Техника скользящего шага, попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски, подъём.

Теория: Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ногой в попеременном двушажном ходе, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Практика: Отработка упражнений.

Тема: Техника попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъём.

Теория: Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двушажном ходе. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе. спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Практика: Отработка техники скользящего шага, попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Тема: Выполнение техники подъёма лесенкой. Выполнение спуска в основной стойке.

Теория: Отталкивание одной ногой в скользящем шаге. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 2000 м.

Практика: выполнение техники скользящего шага, попеременного двушажного ход, одновременного бесшажного хода, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Раздел 6. Школа мяча.

Тема: Упражнения с подбрасыванием мяча.

Теория: Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

Практика: Отработка упражнений. Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

Тема: Упражнения с отбиванием мяча.

Теория: Отбивание мяча одной рукой; прокатывание его ногой между предметами; перебрасывание друг другу через шнур. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).

Практика: Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Перебрасывание мяча друг другу через шнур.

Тема: Упражнения с отскоком мяча.

Теория: Отбивание мяча одной рукой на месте. Учить останавливать мяч ногой. Упражнять в быстрой смене движений. Развивать ловкость. Учить отбивать мяч в движении. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.

Практика: Отработка упражнений.

Тема: Упражнения бросках и в ловле мяча.

Теория: Броски мяча разными способами, из разных и.п. Воспитывать ловкость. Учить броскам мяча об пол из разных исходных положений. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность.

Теория: отработка упражнений.

Раздел 7. Гимнастика.

Тема: Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. Акробатические элементы. Т.Б. на уроках гимнастике.

Теория: Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Упражнение на пресс. Игра: «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ.

Практика: выполнение строевых команд, акробатических элементов отдельно и в комбинации.

Тема: Строевые упражнения, акробатические элементы. Развитие координационных способностей.

Теория: Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: Висы. Строевые упражнения Развитие силовых способностей.

Теория: Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: Опорный прыжок, лазанье по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.

Теория: Передвижение по диагонали, лазание по гимнастической стенке, с выполнять опорный прыжок противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание

через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Прыжки на скакалке. Игра «Посадка картофеля».

Практика: Передвижение по диагонали, лазание по гимнастической стенке, с выполнять опорный прыжок противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Прыжки на скакалке. Игра «Посадка картофеля».

Тема: Опорный прыжок, лазание по канату. Развитие координационных способностей

Развитие координационных способностей.

Теория: Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствия.

Практика: Выполнение упражнений.

6. Планируемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

7. Формы аттестации обучающихся

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется система контроля успеваемости и аттестации обучающихся. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

Формы подведения итогов: участие в локальных и районных спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, сдача норм ГТО.

Анализ результатов

Освоение программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за показателями физического развития.

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля:**

– входной контроль (первичная диагностика) – сентябрь. Формы контроля: проверка и учет физических способностей учащихся.

– текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

– итоговый контроль проводится в конце обучения при предъявлении ребенком результата обучения, предусмотренного программой в виде демонстрации навыков.

Контрольные тесты и упражнения проводятся на протяжении всего учебно - тренировочного годового цикла 2 раза в год (по легкой атлетике в сентябрь-октябре и апреле-мае).

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития быстроты, выносливости, гибкости, меткости.

8. Условия реализации программы

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарноэпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса. Занятия проходят в спортивном зале общей площадью не менее 100 м², (4 м² на одного ребенка), с соблюдением режима проветривания и с соответствующим освещением. Спортзал - разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 18-20 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция.

Требования к оборудованию учебного процесса: наличие в спортзале гимнастических скамеек, скакалок, гантелей, гирь, мячей.

Требования к оснащению учебного процесса: спортивный зал оборудован шведской стенкой, турниками, брусьями и специальными спортивными матами.

Обязательным требованием является наличие спортивной формы у учащихся: футболка, спортивный костюм, спортивная обувь: кеды или кроссовки. Для занятий на улице – спортивная форма по погоде.

Температурный режим для занятий лыжной подготовкой 1 – 4 класс - - 11°С (при слабом ветре – 2-4 м/с).

Обязательным условием для поступающих является наличие справки от педиатра о том, что ребенку можно заниматься физкультурой.

Педагогом предусматривается использование индивидуальных образовательных маршрутов для одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), способствуя раскрытию детских талантов.

9. Перечень учебно - методического обеспечения

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;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Лыжная трасса;
- Спортивный зал.

Инвентарь:

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

10.Список литературы

Литература для педагога.

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. - М.: Просвещение, 2010.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст]: учебное издание / под ред. В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2010.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.
5. Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно - оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. - М.: Просвещение, 2011.
6. Поурочные разработки по физкультуре. Ковалько В.И. М.:ВАКО, 2010.

Литература для обучающихся:

1. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2001.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 2003.
3. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2005.
4. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2008.
5. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. - М.: Просвещение, 2007.
6. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 2001.
7. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах. - М.: Сов.спорт, 2003
8. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002.