

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Мордовия
Чамзинский муниципальный район
МБОУ КСОШ №2

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей
физической культуры,
ОБЗР, труда и ИЗО

Руководитель МО

_____ Т.Н.Ребрушкина

Протокол № 1

от « 28 » августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР

_____ И.В. Кортункова

« 28 » августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ В.С. Кузина

Приказ № 142 от

« 28 » августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«ОФП»
для обучающихся 3Б, 3В классов
на 2024 – 2025 учебный год

Учитель: Ребрушкина Татьяна Николаевна

р.п.Комсомольский, 2024

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Концепция развития дополнительного образования, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27. 07 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 26. 06 2023 г. № 795-ОД «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия» (с изменениями от 27.07.2023 г.);

- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав МБОУ КСОШ №2.

Пояснительная записка

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

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

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

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

Срок реализации программы: 1 год

Занятия проводятся: 1 раз в неделю 1 час, всего 34 часа в год.

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

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

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

Задачи:

Образовательные:

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

Воспитывающие задачи:

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

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

-приучение к игровым условиям

Развивающие:

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

-совершенствование нормативных требований

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

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

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

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

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

В результате регулярных занятий ОФП у ребенка формируются следующие навыки:

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

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

В основу программы «ОФП» положены следующие принципы:

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

По окончании 3 класса должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты

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

- Анализировать и оценивать результаты собственно труда.

Предметные результаты:

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

По окончании 3 класса учащиеся должны уметь:

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

Реализации программы

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

В качестве показателей физической подготовленности демонстрируются следующие физические способности:

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

Учебно –тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретический раздел (1 час)	1		1
2	Практический раздел (33 часа)			
	Применение скоростно-силовых качеств в спортивной игре футбол		1	1
	Применение выносливости в спортивной игре лапта		2	2
	Быстрота в спортивной игре баскетбол		2	2
	Ловкость в спортивной игре пионербол.		2	2
	Развитие прыгучести в игре баскетбол		2	2
	Развитие гибкости в различных играх		3	3
	Подвижные игры		10	10
	Веселые старты		3	3
	Тестирование		8	8
3	всего	1	33	34

2. Содержание программы: (34 часа)

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

Практический раздел:(33 часа)

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

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

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

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

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп

1.Мышцы ног

2.Мышцы спины

3.Мышцы брюшного пресса

4.Мышцы рук и плечевого пояса

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

1. Упражнения для развития силы мышц ног:

приседания на двух ногах.

Приседания на двух ногах с грузом на плечах.

Приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

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

2. Упражнения для развития силы мышц спины:

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

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

поднимание ног лежа на животе.

Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

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

3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

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

Поднимание ног лежа на спине.

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

Поднимание ног в положении виса.

Удержание позы «уголок» в положении виса.

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

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

отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Подтягивания – сгибание и разгибание рук в висе.

Лазание по горизонтальной лестнице в висе.

Упражнения с гантелями:

разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,

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

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

сгибание в локтях, прижав их к туловищу,

сгибание кисти.

Жим от груди лежа, жим от груди стоя.

Упражнения на выносливость

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

Упражнения на развитие резкости

Челночный бег

Упражнения с резиной

Метание

Упражнения на развитие прыгучести

заскоки на скамейку,

соскоки со скамьи,

перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее,

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

Упражнения со скакалкой

Упражнения на развитие гибкости

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

Тестирование (определение физической подготовленности)

- развитие скоростных способностей; бег на 30 метров,
- развитие ловкости и координационных способностей: челночный бег 3x10,
- развитие скоростно – силовых способностей и прыгучести: прыжки в длину с места, прыжки на скакалке за 10 сек.,
- развитие гибкости: наклон вперед из положения сидя
- развитие силовых способностей: подтягивание на высокой перекладине (мал), низкой (дев), поднимание туловища
- развитие выносливости: 6 минутный бег

Тесты для определения скоростных способностей (описание)

1. Бег на 30 метров

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

Тесты для определения ловкости и координационных способностей (описание)

2. Челночный бег 3 раза по 10 м

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

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

Тесты для определения скоростно-силовых качеств (описание)

3. Прыжок в длину с места

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

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

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

4. Прыжки на скакалке за 10 секунд

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

Тест для определения гибкости(описание)

5. Наклон вперед из положения сидя на полу

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

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

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

Тест для определения силовых способностей (описание)

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

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

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

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

7. Поднимание туловища

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

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

Тест для определения выносливости (описание)

8. 6 минутный бег

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

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

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

Спортивные игры.

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

Подвижные игры

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

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

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

Веселые старты проводятся в виде спортивных эстафет

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

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

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

3. Календарно – тематическое планирование по ОФП с игровой направленностью

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

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

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

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

	воздухе.	«Рыболов», «Вышибала».	и уметь применять их в игровой деятельности
32	Тесты	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Поднимание туловища на результат. 6 минутный бег на результат.	Демонстрировать выполнение тестов на результат
33	Тесты	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Подтягивание на результат. Наклон вперед из положения сидя на результат	Демонстрировать выполнение тестов на результат
34	Подведение итогов, подвижные игры, задание на лето.	Награждение лучших спортсменов по итогам тестирования. п/и «Перестрелка».	Самостоятельно выполнять пройденные упражнения, играть в изученные ранее игры.

4. Материально – техническое обеспечение для реализации программы.

1. Мячи футбольные
2. Секундомер
3. Насос для мяча
4. Мат гимнастический складной
5. Мячи баскетбольные
6. Скамейка гимнастическая 400 см ,
7. Комплекты лыжные,
8. Скакалки
9. Стенки гимнастические
10. Доска информационная

5. Литература:

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

6. Планируемые результаты

Научатся:

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

-повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма.

-воспитание физических качеств(силы,быстроты,выносливости,гибкости,ловкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей,обеспечивающих

эффективность игровых действий(прыгучесть, скоростные способности, мощность движений, игровая ловкость и выносливость).

В результате освоенного содержания программного материала обучающие будут знать:

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

Обучающие будут уметь:

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