



КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 67 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»

Ул. С.Кривой, д.40, г. Челябинск, 454080, тел./факс: (351) 8263-86-86, e-mail: chel67@mail.ru, http://www.chel67.ru
ОГРН 1027403887499, ИНН 7453057054, КПП 745301001, р/сч 40703810190004000994 в ОАО «ЧЕЛЯБИНВЕСТБАНК»,
БИК 047501779, кор/сч 30101810400000000779 в ГРКЦГУ Банка России по Челябинской области, г. Челябинск

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
Шалева И.С.
03-09 2021г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Для детей 7 – 11 лет

Срок реализации – 4 года

СОСТАВИТЕЛИ: Курзакова М.В.,
учитель физической культуры;
Цыганова С. К., учитель начальных классов

Челябинск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы	стр. 3
Пояснительная записка	стр. 6
Общая характеристика курса	стр. 6
Описание ценностных ориентиров содержания курса	стр. 7
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса	стр.8
Содержание курса	стр. 9
Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся	стр. 11
Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности	стр.12
Планируемые результаты изучения курса	стр. 15
Формы предоставления и учёта результатов промежуточной и итоговой аттестации	стр. 16
Календарно-тематическое планирование	стр. 20

Паспорт программы

Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности	Образовательно-познавательная деятельность, репродуктивная деятельность, исполнительская деятельность, игровая деятельность, физкультурная деятельность
Название программы	«Общая физическая подготовка»
Автор программы	Цыганова С. К., учитель начальных классов, высшая категория
Тип программы по степени авторства	Модифицированная
Тип программы по уровню освоения	Общекультурный
Образовательная область	Дополнительное образование
Способ освоения содержания образования	Репродуктивный, творческий, проектный
Цель программы	формирование у учащихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному физическому развитию
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья; • укрепления здоровья и закаливание; • удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке; • ведение закаливающих процедур; • укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей; • снятие физической и умственной усталости. <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • помощь в освоении школьниками основных социальных норм; • просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей; • приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП; <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • достижения всестороннего развития; • развитие координации движений; укрепление мышечного корсета, мышечно-связочного аппарата стоп, дыхательной мускулатуры и диафрагмы; • развитие памяти, мышления; • формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания; • формирование навыков самоконтроля и саморегуляции; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитание гуманного отношения к людям, ко всему живому; • воспитание сознательного отношения к занятиям <p>повышение мотивации к ним, воспитание морально-волевых</p>

	<p>качеств, настойчивости, дисциплинированности, смелости.</p>
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; — бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
Способы проверки уровня достижения ожидаемых	<p>Подведение итогов проводится в конце каждого года отчётным концертом, педагогическое наблюдение,</p>

результатов	педагогический анализ, мониторинг
Формы подведения итогов реализации программы	Зачёт
Объект контроля	Умения, навыки, мастерство и техника исполнения, степень самостоятельности.
Возрастной уровень реализации программы	7 – 11 лет
Форма реализации программы	Групповая
Формы проведения занятий	Беседа, занятие-игра, конкурс, олимпиада, практическое занятие, соревнование
Методы обучения	Словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ видеоматериала, иллюстраций, показ приёмов исполнения, наблюдение, работа по образцу), практические (тренировочные упражнения, практические работы)
Режим занятий	2 раз в неделю, 1 час
Продолжительность реализации программы	4 года, 262 часа

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа адресована общеобразовательным школам для преподавания в группах младших школьников.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых и инструктивно-методических документов**:

- 1) ООП НОО МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска»;
- 2) Положения о порядке разработки и утверждения программ учебного предмета, курса и рабочих программ.

Цель программы: формирование у учащихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному физическому развитию.

Задачи программы:

- передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья;
- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- помощь в освоении школьниками основных социальных норм;
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП;

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений; укрепление мышечного корсета, мышечно-связочного аппарата стоп, дыхательной мускулатуры и диафрагмы;
- развитие памяти, мышления;
- формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания;
- формирование навыков самоконтроля и саморегуляции;

Воспитательные:

- воспитание гуманного отношения к людям, ко всему живому;
- воспитание сознательного отношения к занятиям повышение мотивации к ним, воспитание морально-волевых

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Данная программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и ориентирована на развитие личностных (физических, морально-волевых и нравственных) качеств обучающегося.

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для людей любого

возраста, пола и физической подготовленности.

Особенностями данной программы являются:

- * разноуровневые и разновозрастные учебные группы;
- * оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся;

предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса.

- * применение принципа вариативности - содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

Условия набора: к занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы организации занятий: основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий: основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Педагогическая целесообразность: программа позволяет укрепить здоровье и спортивную форму учащихся, содействует правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности..

Место курса в плане дополнительного образования: курс изучается в рамках художественно-эстетического направления дополнительного образования школьников и является школьным компонентом, обеспечивающим реализацию основных направлений образования МАОУ «СОШ № 67 г. Челябинска». Программа рассчитана на 262 учебных часа: 1-й класс – 58 часов, 2-4 класс – 68 часов в год. На изучение данного курса отводится 2 часа в неделю с 1 по 4 класс. Длительность занятия в 1 классе – 35 минут, во 2-4 класс – 45 минут. Занятия проводятся в кабинете хореографии. Занятия проводятся в группах не более 15 человек.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные

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

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

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагалаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

Таблица 1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	Тема	Кол-во часов				Виды внеурочной деятельности
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1	Физические упражнения	8	10	10	10	Игровая,

2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	8	10	10	10	познавательная, спортивно-оздоровительная, проектная, туристско-краеведческая, военно-патриотическая, общественно-полезная
3	Самостоятельные игры и развлечения	8	8	8	8	
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	10	10	10	
5	Гимнастика с основами акробатики	8	10	10	10	
6	Легкая атлетика	8	10	10	10	
7	Подвижные и спортивные игры	10	10	10	10	

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- 1) Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: Метод. пособие / Е.А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003;
- 2) Байбородова, Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1 – 11 кл.: Метод. пособие. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2004;
- 3) Болонов, Г.П., Болонова Н.В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников. Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы. Книга 1. – М.: Школьная пресса, 2003;
- 4) Болонов, Г.П., Болонова Н.В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников. Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы. Книга 2. – М.: Школьная пресса, 2003;
- 5) Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007.
- 6) Исаева, С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003;
- 7) Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: ВАКО, 2005;
- 8) Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2005;
- 9) Козлова, Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя. – М.: ТЦ Сфера, 2004;
- 10) Колодницкий, Г. А. Физическая культура: 1-4 классы [Текст] : учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М. : Просвещение , 2008;
- 11) Кузнецов, В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов. – М.: НЦ ЭНАС, 2003;
- 12) Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991;
- 13) Литвинов, Е. Н. Ура, физкультура. 2-4 кл. [Текст] / Е. Н Литвинов. – М. : Просвещение, 2000;
- 14) Лях, В.И. Мой друг – физкультура: учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2005;
- 15) Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры. – М.: Школьная Пресса, 2002;
- 16) Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1984;

- 17) Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. – М.: Просвещение, 2001;
- 18) Методические рекомендации учителям физической культуры. – Челябинск, 1991;
- 19) Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. Пособие / С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева и др. М.: Айрис-пресс, 2006;
- 20) Новиков, С.Ю. Новогодние спортивные праздники. – Кострома: МЦ «Вариант», 2003;
- 21) Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000;
- 22) Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2001;
- 23) Пешкова Н.В., Шкитырь Н.А., Яковлева Н.А. Спортивные праздники и соревнования с использованием подвижных игр. Библиотека учителя-воспитателя. – Брянск, Курсив, 2003;
- 24) Погадаев, Г. И. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке [Текст]: методическое пособие для учителя начальных классов / Г. И. Погадаев, О. И. Артеменко, Т. А. Цехмистренко. – М. : Издательский дом «Новый учебник», 2003;
- 25) Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы [Текст] / Г. И. Погадаев. – М. : Дрофа., 2009;
- 26) Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод.пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – М.: Дрофа, 2005;
- 27) Подвижные игры в системе подготовки учителя физической культуры. Учебно-практическое пособие / Составитель: Г.П. Коняхина. – Челябинск: Изд-во Челяб.гос.пед.ун-та, 2003;
- 28) Подвижные игры: организация и методика проведения: Учебное пособие / О.П. Бауэр, В.С. Денисов, Ю.В. Лубкин и др.; Под ред. Е.А. Митина, С.Л. Фетисовой. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004;
- 29) Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений / авт.-сост. Б.И. Мишин, Г.и. Погадаев. – М.: Дрофа, 2005;
- 30) Садыкова, С. Л. Физкультура 1-11 кл. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время [Текст] / С. Л. Садыкова. – М. : Советский спорт, 2007;
- 31) Современные технологии организации работы по физическому воспитанию в школе. Методические рекомендации. / Составитель Г.П. Коняхина, Т.А. Михайлова. – Челябинск, 2004;
- 32) Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы) / авт.сост. О.В. Белоножкина и др. – Волгоград: Учитель, 2006;
- 33) Спортивные праздники круглый год / Прибыщенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громак Е.С. – М.: ИКЦ «МарТ», Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2004;
- 34) Туристская игротка: Учеб.- метод.пособие/ Под ред. Ю.С. Константинова. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000;
- 35) Физическая культура. Научно-методический журнал. – М., 2005-2006;
- 36) Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 1-6 классы: Книга для учителя. – М.: Издательство «Первое сентября», 2002;
- 37) Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт / Ред.коллегия: М.Аксёнова, В.Володин, Г. Вильчек и др. – М.: Аванта+, 2005.

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

- 1) Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2005;
- 2) Лях В.И. Мой друг – физкультура: учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2005;
- 3) Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт / Ред.коллегия: М.Аксёнова, В.Володин, Г. Вильчек и др. – М.: Аванта+, 2005.

Оборудование кабинета для курса ОФП

Оснащение спортивного зала предполагает решение следующих задач:

- 1) комплектование кабинета учебным оборудованием;
- 2) организация рабочих мест учителя и учащихся;
- 3) рациональное размещение и хранение учебного оборудования;
- 4) оформление интерьера кабинета;
- 5) обеспечение техники безопасности.

Нормативные документы, регламентирующие номенклатуру учебного оборудования:

- 1) федеральный компонент государственного стандарта начального общего образования;
- 2) программы начального общего образования;
- 3) СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29.12.10г.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Волейбольное поле;
- Беговые дорожки;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Таблица 2

МТО кабинета физкультуры

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
Печатные пособия		
Таблицы, схемы в соответствии с основными разделами программы обучения.	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр.	Д	
Мегафон.	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи.	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Бревно напольное (3м).	П	
Козёл гимнастический.	П	
Перекладина гимнастическая (пристеночная).	П	
Стенка гимнастическая.	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая (2м, 4м).	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).	К	
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.	К П	

Палка гимнастическая.	П	
Скакалка детская.	К	
Мат гимнастический.	Д	
Акробатическая дорожка.	П	
Гимнастический подкидной мостик.	К	
Коврики: гимнастические, массажные.	Д	
Кегли.	Д	
Обруч пластиковый детский.	Д	
Планка для прыжков в высоту.	Д	
Стойка для прыжков в высоту.	Д	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые.		
Лента финишная.	К	
Дорожка разметочная резиновая для прыжков.		
Рулетка измерительная.	П	
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.	Д	
	П	
Лыжи детские.		
Щит баскетбольный тренировочный.	К	
Сетка для переноса и хранения мячей.	Д	
Жилетки игровые с номерами.	Д	
Волейбольная стойка универсальная.		
Сетка волейбольная.		
Аптечка.		
Игры и игрушки		
Стол для игры в настольный теннис	П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.	П	
Футбол	П	
Шахматы (с доской).	П	
Шашки (с доской).	П	
Контейнер с комплектом игрового инвентаря.	П	
Оборудование класса		
Станок хореографический	Д	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ФОРМЫ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ И УЧЁТА РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Средства диагностики

- наблюдения;
- собеседование;
- анкетирование родителей;
- анкетирование учащихся;
- тестирование и мониторинг здоровья.

Определение уровня физической подготовленности

Данная задача решается с помощью реализации специально подобранной батареи двигательных заданий, позволяющих получать комплексное описание развития моторной сферы ребенка, его двигательный возраст как производную биологического возраста, гармоничность двигательного развития, а также давать рекомендации по спортивной ориентации и отбору.

Физическое состояние характеризуется:

- антропометрическими показателями (телосложение, соматический тип);
- состоянием здоровья;
- уровнем развития (воспитания) двигательных качеств.

Контроль за физической подготовленностью – состоянием, отражающим физическую дееспособность индивидуума в конкретном виде деятельности, включает измерение уровня развития (воспитания) скоростных, силовых и координационных качеств, гибкости, выносливости и физической работоспособности.

Стандартизация измерительных процедур. Измерения различных сторон подготовленности занимающихся должны проводиться систематически: это дает возможность сравнивать показатели на разных этапах занятий и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку.

Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Различия в результатах, возникающие вследствие каких-либо причин, недопустимы. Устранить их можно, только стандартизовав методику тестирования. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же, умеющие это делать (компетентные) люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- испытуемый должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат (такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка).

Описание методики выполнения теста учитывает все эти требования. Ниже приводится пример метрологически корректного описания теста «Сгибание и разгибание рук в висе».

1. Цель применения теста: определение силовой выносливости рук и плечевого пояса.
2. Возраст испытуемых: 7-11 лет.
3. Пол: упражнение выполняют только юноши.
4. Оборудование и материалы: гимнастическая перекладина; ее высота относительно пола такова, чтобы испытуемый любого роста, выполняя упражнения, не касался пола ногами.
5. Порядок выполнения теста: исходное положение – упор на прямых руках. Сгибая руки в локтях, опуститься вниз до полного сгибания. Затем выпрямить руки, приняв исходное положение. При выполнении упражнения тело держать в вертикальном положении, раскачивание не допускается. Выполнить максимальное количество повторений («до отказа»).
6. Оценка результатов: уровень определяется в зависимости от количества повторений теста по таблице возрастно-половых нормативов (прил. 2).
7. Дополнительные указания:
 - а) подсчет повторений теста заканчивается, когда испытуемый останавливается;
 - б) специалист, проводящий измерения, должен следить за действиями испытуемого и вносить коррективы, если последний искажает порядок выполнения теста;
 - в) можно поддерживать испытуемого рукой, если он начинает раскачиваться.

Организация и методики тестирования. Контрольные тесты-упражнения

1. **Челночный бег 3 по 10 м.** В забеге могут принимать участие один или два человека. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 с.

2. **Челночный бег 4 по 9 м.** В забеге могут принимать участие один или два человека. Перед началом забега на линии, противоположной линии старта (линия финиша), для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются. По команде «Марш!» бегут к финишу, берут кубик и, не останавливаясь, возвращаются к линии старта, где кладут кубик. То же проделывают со вторым кубиком; возвращаясь кладут его рядом с первым. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания

кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 с.

3. **Шестиминутный бег.** Упражнение (тест) можно проводить как в спортивном зале (по размеченной беговой дорожке), так и на стадионе. Бег выполняют по кругу с произвольной скоростью. В забеге одновременно могут участвовать 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанций. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении шести минут бегуны забега останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

4. **Бег на 1000 метров.** Упражнение (тест) можно проводить как в спортивном зале (по размеченной беговой дорожке), так и на стадионе. Бег выполняют по кругу с произвольной скоростью. В забеге одновременно могут участвовать до 10 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 дистанцию 1000 м. Время определяют с точностью до 1,0 с.

5. **Бег 30 м с высокого старта.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

6. **Наклоны вперед из положения сидя.** На полу мелом наносится линия А-Б, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) фиксирует колени тестируемого. Выполняются три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по фиксируемому касанию цифровой отметки шкалы кончиками пальцев соединенных рук.

7. **Наклоны вперед из положения стоя.** Данный тест осуществляется с помощью скамейки (тумбочки) с вертикально закрепленной сантиметровой шкалой А-Б, где значением «0» является поверхность опоры. Ниже поверхности опоры – положительные, выше – отрицательные значения. Испытуемый становится так, чтобы вертикальная шкала находилась на равном расстоянии от стоп. Расстояние между стопами – 20-30 см, ноги выпрямлены. Выполняются три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по фиксируемому касанию цифровой отметки шкалы кончиками пальцев соединенных рук.

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

9. **Подтягивание – сгибание и разгибание рук из виса** (мальчики – из виса хватом сверху на высокой перекладине). По команде «Упражнение, начи-най!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Маховые рывки и движения не разрешаются. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

10. **Подтягивание из виса лежа** (девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). Для выполнения упражнения обычно используют навесные перекладины, которые на нужной высоте подвешивают на гимнастической стенке. Высота перекладины должна быть такой, чтобы испытуемая, упираясь пятками в препятствие (приспособление на полу) и взявшись руками за перекладину (хватом сверху), могла, подтянувшись, «выйти» подбородком выше перекладины. Подтянувшись таким образом, участница должна полностью выпрямить руки, зафиксировать это положение и начать следующее подтягивание.

11. **Поднимание туловища – вставание в сед из положения лежа.** Выполняется в положении лежа на спине (на полу или на гимнастическом мате) за 60 секунд. Исходное положение (И.п.) – лежа на спине, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение, начинай!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сед (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в и.п. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений.

12. **Мышечная сила кистей** характеризует степень развития мускулатуры; измеряется она ручным динамометром (в кг). При измерении силы мышц-сгибателей кисти и пальцев динамометр располагается на ладонной поверхности кисти так, чтобы его стрелка была обращена к запястью. Обследуемый вытягивает руку в сторону-вниз и с силой сжимает динамометр. Производят 2 – 3 измерения, записывают наибольший показатель.

13. **Становая сила** определяет силу разгибателей мышц позвоночного столба (спины); измеряется она становым динамометром, который фиксируется к платформе. Испытуемый встает на платформу, наклоняется вперед (ноги должны быть выпрямлены), берет ручку динамометра (она должна располагаться на уровне коленных суставов) и, разгибая спину, тянет ее вверх.

Таблица 3

Физические способности	Тестовое упражнение, ед. измерения
Координационные	Челночный бег (4*9м), с
	Челночный бег (3*10м), с
Силовая выносливость мышц рук	Сгибание и разгибание рук в висе, кол-во раз
Динамическая сила мышц кисти	Динамометрия, кг
Динамическая сила мышц спины	Динамометрия, кг
Силовая выносливость мышц живота	Вставание в сед из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз
Подвижность суставов поясничного отдела позвоночного столба	Наклон вперед из положения сидя, см
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
Подвижность суставов поясничного отдела позвоночного столба	Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см
Скоростные (целостного движения)	Бег на 30 м., с
Выносливость (аэробная)	Бег на 1000 м., с
	6 - минутный бег, м

Блок "Антропометрия"

Дата обследования _____

Класс _____

Фамилия, имя	Длина тела, см	Масса тела, кг	Окружность грудной клетки, см		
			В покое	На вдохе	На выдохе
1.					

Календарно-тематический план 1 класс

№ п/п	Сроки	Кор-ка сроков	Название темы	Кол-во часов	
				теория	практика
1			Техника безопасности на занятиях ОФП. Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Бег 30 м. Игры "Вороны и воробьи", "Белые медведи".	0,5	0,5
2			Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Бег 30 м. Игры "Вороны и воробьи", "Белые медведи".		1
3-4			Развитие скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. Бег 30 м. Игры "Два Мороза", "Салки".		2
5-6			Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей. Бег 60 м. Игры "Быстро встать в строй", на внимание "Карлики - великаны".		2
7-8			Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3*10 м. Игры "Белые медведи", "Снайперы".		2
9-10			Развитие силы и скоростно - силовых способностей. Метание малого мяча. Игры "Белые медведи", "Дальние броски".		2
11-12			Развитие физических качеств (гибкость) и координационных. Наклон из положения лежа. Челночный бег. Игры "Ловля обезьян", "Снайперы".		2
13-14			Развитие скоростно - силовых способностей. Прыжки в длину. Эстафеты		2
15-16			Развитие выносливости, внимания через игры "Так и так", Конники - спортсмены".		2
17-18			Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка. Игры "Метко в цель", "Пустое место".		2
19-20			Игровые действия баскетболиста (передвижение, остановка). Игры "Смена сторон", "Лучшая пара", "Совушка".		2
21-22			Игровые действия баскетболиста (передача, бросок, ведение). Игры "Домики", "Бросок, отскок, ловля".		2
23-24			Игровые действия баскетболиста (передача, бросок). Игры "Охотники и утки", на внимание "Угадай, чей голосок".		2
25-26			Игровые действия баскетболиста (передвижение, ведение, передачи, броска). Игры "Салки за спину", "Пятнашки в парах", "Снайперы".		2
27-28			Игровые действия баскетболиста (передвижение, ведение, броски). Игры "Третий лишний", "Пятнашки в парах".		2
29-30			Игровые действия баскетболиста (передача в парах двумя руками от груди). Игры "Тигр, отними мяч", "Собачка".		2
31-32			Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы).		2

			Круговая тренировка. Игры "Два Мороза", "За 10 секунд".		
33-34			Развитие физических качеств (координация). Упражнения на бревне. Игры "Совушка», "Перетяни канат".		2
35-36			Развитие скоростно - силовых способностей. Упражнения на гимнастической стенке. Игры "Зайцы в огороде", "За 10 секунд".		2
37-38			Развитие физических качеств (гибкости, координации) Акробатические упражнения. Игра «Салки»		2
39-40			Совершенствование техники скользящего шага. Игры "Шире шаг", "Накаты".		2
41-42			Совершенствование техники поворота на месте через игры "У кого красивее снежинка", "Веер" и спуска с горы через игру "Сами с домом".		2
43-44			Совершенствование техники передвижения с палками. Игры "Снежные снайперы", "Кто быстрее".		2
45-46			Совершенствование техники спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом Игры "Кто быстрее", "Пустое место".		2
47			Совершенствование техники передвижения через игру "Снежные снайперы" и спуска "Салки с домом".		2
48			Зимние игры и эстафеты на свежем воздухе "Биатлон", "Снеговик".		2
49			Совершенствование техники ведения мяча, передачи. Игры "Тигр, отними мяч", "Пустое место".		2
50			Совершенствование техники броска от груди и передачи. Игры "Снайперы" "Пустое место".		2
51			Совершенствование техники передвижения баскетболиста, передачи, ведения мяча. Развитие координационных качеств. Игры "Лучшая пара", "Перекидка", "Воробьи и вороны".		2
52			Совершенствование техники броска от груди. Игры ""Борьба за мяч", "Играй, играй, мяч не теряй".		2
53			Развитие скоростных способностей. Игры "Караси и щука", "Белые медведи".		2
54			Развитие скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. Игры "Два Мороза", Конники - спортсмены", "Бег за лидером".		2
55			Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей. Игры "Быстро встать в строй", "Погоня", на внимание "Карлики - великаны".		2
56			Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжки в высоту. Игры "Сторож и воробьи", "Снайперы".		2
57-58			Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка. Игры "Белые медведи", "Меткие стрелки".		2

Календарно-тематический план 2 класс

№ п/п	сроки	Кор-ка сроков	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	
				теория	практика
1			Техника безопасности на уроках ОФП. Основы знаний. Строевые приёмы. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	0,5	0,5
2-3			Строевые приёмы. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.		2
4-5			Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.		2
6-7			Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры.		2
8-9			Строевые приёмы. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.		2
10-11			Строевые приёмы. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.		2
12-13			Строевые приёмы. Прыжок в длину с места. Эстафеты		2
14-15			Строевые приёмы. Поднимание, опускание туловища за 30сек. Подвижные игры.		2
16-17			Строевые приёмы. Челночный бег. Подвижные игры.		2
18-19			Строевые приёмы. Наклон туловища вперед. Эстафеты.		2
20-21			Строевые приёмы. Подтягивание. Подвижные игры.		2
22-23			Строевые приёмы. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.		2
24-25			Строевые приёмы. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.		2
26-27			Строевые приёмы. Вис на перекладине. Эстафеты.		2
28-33			Строевые приёмы. Подвижные игры.		2
34-35			Строевые приёмы. Эстафеты. Подведение итогов.		2
36			Техника безопасности на уроках спортивных игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами).		1
37-38			Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.		2
39-42			Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.		2
43-44			Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.		2
45-46			Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.		2
47-48			Строевые приемы. Подвижные игры с мячом.		2

49-50			Строевые приемы. Подвижные игры.		2
51-52			Строевые приемы. Эстафеты.		2
53-56			Строевые приёмы. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		2
57-58			Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.		2
59-60			Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.		2
61-62			Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. Подвижные игры.		2
63-64			Строевые приёмы. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета		2
65-66			Строевые приёмы. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.		2
67-68			Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.		2

Календарно-тематический план 3 класс

№ п/п	сроки	Кор-ка сроков	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	
				теория	практика
1			Т/б на уроках ОФП. Основы знаний. Строевые приёмы. Лёгкая атлетика (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	0,5	0,5
2-3			Лёгкая атлетика (медленный бег, прыжок в длину .с места). Бег 30м. Подвижные игры.		2
3-4			Строевые приёмы. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.		2
5-6			Строевые приёмы. Лёгкая атлетика (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.		2
7-8			Строевые приёмы. Лёгкая атлетика (метание теннисного мяча в цель (5-6 м), прыжок в длину с места). Бег 30м. Эстафеты.		2
9-10			Строевые приёмы. Лёгкая атлетика (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.		2
11-12			Строевые приёмы. Лёгкая атлетика (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.		2
13			Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Строевые приёмы. Прыжок в длину с места. Изучение техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения с большим баскетбольным мячом.		1
14-15			Строевые приёмы. Прыжок в длину с места. Изучение техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения с большим баскетбольным мячом.		2
16-17			Строевые приёмы. Поднимание, опускание туловища за		2

			30сек. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения с большим баскетбольным мячом.		
18-19			Строевые приёмы. Челночный бег. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения с мячом. Подвижные игры.		2
20-21			Строевые приёмы. Наклон туловища вперед. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.		2
22-23			Строевые приёмы. Подтягивание. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.		2
24-25			Строевые приёмы. Отжимание в упоре лежа. Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди.		2
26-27			Строевые приёмы. Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.		2
28-29			Строевые приёмы. Вис на перекладине. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета		2
30-31			Строевые приёмы. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.		2
32-33			Строевые приёмы. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.		2
34-37			Строевые приёмы. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.		2
38			Техника безопасности на занятиях спортивными (подвижными) играми. Основы знаний. Строевые приёмы. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		1
39-40			Строевые приёмы. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		2
41-44			Строевые приёмы. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		2
45-46			Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.		2
47-50			Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.		2
51-52			Строевые приёмы. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета		2
53-54			Строевые приёмы. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.		2
55-56			Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.		2
57-58			Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.		2
60-61			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.		2
62-63			Строевые приемы. Совершенствование техники высокого		2

			старта. Подвижные игры.		
64-65			Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.		2
66			Строевые приемы. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.		1
67			Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры.		1
68			Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры.		1

Календарно-тематический план 4 класс

№ п/п	сроки	Кор-ка сроков	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	
				теория	практика
1			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и подвижных игр. Основы знаний. Строевые приёмы. Лёгкая атлетика (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	0,5	0,5
2-3			Строевые приёмы. Лёгкая атлетика (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.		2
3-4			Строевые приёмы. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.		2
5-6			Строевые приёмы. Лёгкая атлетика (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.		2
7-8			Строевые приёмы. Лёгкая атлетика (метание теннисного мяча в цель (6-7м), прыжок в длину с места). Бег 30м. Игры.		2
9-10			Строевые приёмы. Лёгкая атлетика (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.		2
11-12			Строевые приёмы. Лёгкая атлетика (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.		2
13-14			Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Строевые приёмы. Прыжок в длину с места. Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упражнения с большим баскетбольным мячом.		1
15-17			Прыжок в длину с места. Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упражнения с большим баскетбольным мячом.		2
18-19			Строевые приёмы. Поднимание, опускание туловища за 30 сек. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.		2
20-21			Строевые приёмы. Челночный бег. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.		2

22-23		Строевые приёмы. Наклон туловища вперед. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	2
24-25		Строевые приёмы. Подтягивание. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	2
25-27		Строевые приёмы. Отжимание в упоре лежа. Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета	2
28-29		Строевые приёмы. Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	2
30-31		Строевые приёмы. Вис на перекладине. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета	2
32-35		Строевые приёмы. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	2
36-39		Строевые приёмы. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	2
40-41		Техника безопасности на уроках спортивных игр. Основы знаний. Строевые приёмы. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	2
42-43		Строевые приёмы. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1
44-45		Строевые приёмы. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	2
46-47		Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2
48-51		Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2
52-53		Строевые приёмы. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2
54-55		Строевые приёмы. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2
56-57		Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	2
58-59		Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	2
60-61		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м. Учебная игра футбол.	2
62-63		Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.	2
64-65		Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.	2
66		Строевые приемы. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Учебная игра футбол.	2
67		Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12 мин. Учебная игра футбол.	1
68		Строевые приемы. Совершенствование техники бега с	1

			высокого старта в равномерном темпе до 12 мин. Учебная игра футбол.		
--	--	--	---	--	--