

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14» г. Нефтеюганск

Рассмотрено

Руководитель методического
объединения Проворова И.В.

«_30_»_08_2022г.

Согласовано

Заместитель директора
Абубакиров А.А.

«_30_»_08_2022г.

Утверждаю

Протокол педагогического
совета №_11____
Директор школы
Фахрутдинова

А.Г. _____
«_31_»_08_2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная направленность
«Общая физическая подготовка»

Возрастной состав обучающихся: 9-10 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Тахиров Теймур Араз оглы,
педагог дополнительного образования

Нефтеюганск 2022

Пояснительная записка

Дополнительное образование является одной из форм организации свободного времени учащихся и рассматривается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей, учащихся в содержательном досуге, их участии в самоопределении и общественно полезной деятельности. Данная программа представляет систему спортивно-развивающих занятий для учащихся 3-4 классов и реализуется в соответствии с учебно-тематическим планом.

Программа «Общая физическая подготовка» (ОФП) направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизацию трудовой деятельности и организации активного отдыха. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Нормативно-правовое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка», разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях

к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», законом Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 01.07.2013 года №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре», Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018); с Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142).

Программа реализуется в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 14.

Квалификация педагога дополнительного образования: среднее-профессиональное образование специальность: учитель физической культуры и спорта,

Уровень программы: Базовый

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что она оказывает содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы школьникам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование упражнений, комплексов на развитие двигательных качеств, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Целью программы по общей физической подготовке, является создание условий для развития двигательных способностей, учащихся на основе системы развивающих занятий.

Задачи программы:

Предметные (обучающие):

- овладеть системой знаний об основах физкультурной деятельности;
- формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- создать представления об индивидуальных физических возможностях организма;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Метапредметные (развивающие):

- совершенствовать жизненно важные двигательных навыки и умения в игровой и соревновательной деятельности;
- совершенствовать функциональные возможности организма;

- развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию.

Личностные (воспитательные):

- содействовать развитию интереса и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности, способам коллективного общения;

- формировать культуру здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа физкультурно-спортивной направленности по «Общей физической подготовке» будет интересна обучающимся 8-10 лет, соотносящаяся с и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников. ВД-общение со сверстниками. Желание найти себя, свое место в коллективе. Появляется самооценка - то, как подросток видит себя на фоне своих друзей, класса, компании, сравнивает себя с другими. Основная потребность - быть частью группы, получать ее поддержку, чувствовать единство.

Условия реализации программы:

В объединение принимаются все желающие, при наличии сертификата дополнительного образования.

Особенности набора детей – учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная.

Количество обучающихся не менее 12 человек.

Срок реализации программы 34 недель. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 153 учебных часа практических и теоретических занятий.

Формы и режим занятий

Занятия проходят 4,5ч. в неделю. Дополнительная общеразвивающая программа предполагает равномерное распределение этих часов по неделям, с целью проведение регулярных еженедельных занятий. Режим занятий: по данной

программе проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Каждое занятие состоит из 3 частей:

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

В программе предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов (тестов). В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Формы контроля – опрос, тестирование, соревнование

Планируемые результаты

По завершении программы обучающийся будет

знать:

- содержательные основы здорового образа жизни,
- основные понятия и термины физической культуры;
- планирование режима дня и учебной недели.

уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять гимнастические, акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, пионербол в условиях игровой деятельности;
- тестировать показатели основных физических качеств;

- соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации

Формы подведения промежуточных итогов реализации программы дополнительного образования, представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Оценка уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится посредством текущего контроля, промежуточной аттестации.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков, учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль может проводиться в форме зачета, устного ответа, зачетных соревнований, наблюдения, индивидуальное собеседование, групповая беседа, опрос. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов

Промежуточная (итоговая) аттестация проводится по завершению программы согласно календарного учебного графика 1 раз в год (май), в форме: сдача контрольных нормативов

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и темы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Общее количество часов	Теоретические	Практические	
1	Легкая атлетика	24	8	16	Тестирование, соревнование
2	Контрольные испытания (тесты)	2	-	2	Опрос, тестирование, соревнование
3	Легкая атлетика	5	-	5	Опрос, педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка	17	7	10	Тестирование, соревнование
5	Подвижные игры	17	7	10	Опрос, соревнование
6	Спортивные игры: Баскетбол	14	5	9	Опрос, соревнование
7	Гимнастика	10	4	6	Опрос, соревнование
8	Спортивные игры. Пионербол	18	7	11	Опрос, соревнование
9	Общая физическая подготовка	23	10	13	Тестирование, соревнование
10	Легкая атлетика	18	7	11	Тестирование, соревнование
11	Промежуточная (итоговая) аттестация	1	-	1	Тестирование
12	Итоговое занятие	1	1	-	Опрос
Итого		153	60	93	

Календарный учебный график

№ п/п	План	Факт	Форма занятия	К-во час	Тема занятия
1. Легкая атлетика (24ч)					
1.1			групповая	1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Подвижные игры.
1.2			групповая	1	Челночный бег 3х10 м. Сочетание различных видов ходьбы. Бег до 3 мин.
1.3			групповая	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей.
1.4			групповая	1.5	Метание теннисного мяча на дальность.
1.5			групповая	1	Метание теннисного мяча в цель.
1.6			групповая	1	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
1.7			групповая	1	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
1.8			групповая	1.5	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
1.9			групповая	1	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
1.10			групповая	1	Контрольный тест – бег 60м. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег.
1.11			групповая	1	Спринтерский бег.
1.12			групповая	1.5	Спринтерский бег.
1.13			групповая	1	Контрольный тест – бег 1 км. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
1.14			групповая	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
1.15			групповая	1	Контрольный тест – прыжок в длину с места, метание мяча. Региональный компонент.
1.16			групповая	1.5	Круговые эстафеты. Подвижные игры.
1.17			групповая	1	Контрольный тест – поднимание туловища из положения лёжа.

1.18			групповая	1	Региональный компонент в беге.
1.19			групповая	1	Бег с ускорением до 20 м
1.20			групповая	1.5	Прыжки в длину с разбега с3-5 шагов.
1.21			групповая	1	Тестирование челночного бега 3x10. Подвижная игра « Третий лишний»
1.22			групповая	1	Прыжок в длину с разбега.
1.23			групповая	1	Прыжок в длину с разбега.
1.24			групповая	1.5	Прыжки на месте с поворотами.
2. Контрольные тесты (2ч)					
2.1			групповая	1	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.
2.2			групповая	1	Контрольный тест - подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры с элементами метания.
3. Легкая атлетика (5ч)					
3.1			групповая	1	Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега.
3.2			групповая	1.5	Контрольный тест - поднимание туловища из положения лёжа. Прыжок в высоту с бокового разбега.
3.3			групповая	1	Медленный бег до 10 минут.
3.4			групповая	1	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега.
3.5			групповая	1	Контрольный тест - в высоту с бокового разбега. Бег на короткие дистанции.
4. Общая физическая подготовка (17ч)					
4.1			групповая	1.5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.
4.2			групповая	1	Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.
4.3			групповая	1	Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.
4.4			групповая	1	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.

4.5			групповая	1.5	Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.
4.6			групповая	1	Комплекс упражнений с набивными мячами.
4.7			групповая	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.
4.8			групповая	1	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.
4.9			групповая	1.5	Эстафеты с предметами. Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.
4.10			групповая	1	Эстафеты с предметами. Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.
4.11			групповая	1	Упражнения с гимнастической скакалкой.
4.12			групповая	1	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
4.13			групповая	1.5	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.
4.14			групповая	1	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.
4.15			групповая	1	Подвижные игры с прыжками. Олимпийское образование.
4.16			групповая	1	Подвижные игры с прыжками. Олимпийское образование.
4.17			групповая	1.5	Круговые эстафеты с предметами.
5. Подвижные игры (17ч)					
5.1			групповая	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача в парах, по кругу в шеренге.
5.2			групповая	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача в парах, по кругу в шеренге.
5.3			групповая	1	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Эстафета с ведением мяча.
5.4			групповая	1.5	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Эстафета с ведением мяча.
5.5			групповая	1	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

5.6			групповая	1	Игры с бегом. Прыжки в длину с места и разбега.
5.7			групповая	1	Игры с бегом. Прыжки в длину с места и разбега.
5.8			групповая	1.5	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.
5.9			групповая	1	Подвижные игры для развития ловкости.
5.10			групповая	1	Контрольный тест - челночный бег. Подвижные игры для развития координации.
5.11			групповая	1	Контрольный тест – метание мяча. Подвижные игры для развития навыка бега.
5.12			групповая	1.5	Подвижные игры для развития ловкости.
5.13			групповая	1	Контрольный тест – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижные игры с мячом.
5.14			групповая	1	Подвижные игры с прыжками.
5.15			групповая	1	Оценить правила подвижной игры. Игры с мячом.
5.16			групповая	1.5	Оценить правила подвижной игры. Подвижные игры для развития навыка бега.
5.17			групповая	1	Подвижные игры для развития координации.
6. Спортивные игры (14ч)					
6.1			групповая	1	Элементы баскетбола.
6.2			групповая	1	Элементы баскетбола. Подвижная игра «Гонки мячей».
6.3			групповая	1.5	Элементы баскетбола. Подвижная игра «Гонки мячей».
6.4			групповая	1	Элементы баскетбола. Эстафеты с мячом.
6.5			групповая	1	Элементы баскетбола. Эстафеты с мячом.
6.6			групповая	1	Элементы баскетбола. Подвижная игра «Охотники и утки».
6.7			групповая	1.5	Элементы баскетбола. Подвижная игра «Охотники и утки».
6.8			групповая	1	Эстафеты с мячом.

			ая		
6.9			групповая	1	Ловля и передача мяча.
6.10			групповая	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости.
6.11			групповая	1.5	Оценить элементы баскетбола. Ведение мяча.
6.12			групповая	1	Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола.
6.13			групповая	1	Подвижные игры на основе баскетбола.
6.14			групповая	1	Бросок мяча в цель. Региональный компонент в метании.
7. Гимнастика (10ч)					
7.1			групповая	1.5	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Комплекс упражнений с гантелями.
7.2			групповая	1	Эстафеты с предметами и без предметов. Гимнастическая полоса препятствий.
7.3			групповая	1	Эстафеты с использованием гимнастических скамеек.
7.4			групповая	1	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Эстафеты.
7.5			групповая	1.5	Контрольный тест - прыжок через скакалку. Акробатика. Строевые упражнения.
7.6			групповая	1	Акробатика. Строевые упражнения.
7.7			групповая	1	Оценить технику кувырка назад в группировке. Акробатика.
7.8			групповая	1	Оценить технику переката назад в стойку. Акробатика.
7.9			групповая	1.5	Акробатика. Висы и упоры.
7.10			групповая	1	Оценить технику «мост» с помощью или самостоятельно.
8. Спортивные игры (18ч)					
8.1			групповая	1	Игра «Пионербол».
8.2			групповая	1	Игра «Пионербол».
8.3			групповая	1.5	Игра «Пионербол». Специальные прыжковые упражнения.

8.4			групповая	1	Игра «Пионербол». Специальные прыжковые упражнения.
8.5			групповая	1	Игра «Пионербол». Эстафеты с предметами и без предметов.
8.6			групповая	1	Игра «Пионербол». Подтягивание в висе.
8.7			групповая	1.5	Учебная игра в пионербол.
8.8			групповая	1	Учебная игра в пионербол.
8.9			групповая	1	Подвижные игры с ведением мяча.
8.10			групповая	1	Бросок мяча в цель. Региональный компонент в метании.
8.11			групповая	1.5	Ведение мяча. Олимпийское образование.
8.12			групповая	1	Ведение мяча. Олимпийское образование.
8.13			групповая	1	Ловля и передача мяча.
8.14			групповая	1	Подвижные игры для развития ловкости.
8.15			групповая	1.5	Подвижные игры для развития координации.
8.16			групповая	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости.
8.17			групповая	1	Подвижные игры с ведением мяча.
8.18			групповая	1	Учебная игра в футбол.
9. Общая физическая подготовка (23ч)					
9.1			групповая	1.5	Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.
9.2			групповая	1	Упражнения с гантелями. Эстафеты.
9.3			групповая	1	Упражнения со скакалкой. Эстафеты.
9.4			групповая	1	Упражнения с различными мячами. Эстафеты.
9.5			групповая	1.5	Упражнения с различными мячами. Эстафеты.
9.6			групповая	1	Силовые упражнения. Упражнения с партнером
9.7			группов	1	Комплекс упражнений с отягощениями.

			ая		
9.8				1	Комплекс упражнений с отягощениями.
9.9			групповая	1.5	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.
9.10			групповая	1	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.
9.11			групповая	1	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.
9.12			групповая	1	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.
9.13			групповая	1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Бросок мяча в цель.
9.14			групповая	1	Прыжок в высоту с бокового разбега.
9.15			групповая	1	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега
9.16			групповая	1	Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола.
9.17			групповая	1.5	Метание мяча. Эстафеты.
9.18			групповая	1	Контрольный тест – метание мяча.
9.19			групповая	1	Линейные эстафеты.
9.20			групповая	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости.
9.21			групповая	1.5	Оценить элементы баскетбола. Ведение мяча.
9.22			групповая	1	Круговые эстафеты с предметами.
9.23			групповая	1	Круговые эстафеты с предметами.
10. Легкая атлетика (18ч)					
10.1			групповая	1	Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».
10.2			групповая	1.5	Челночный бег 10х5 м. Подвижные игры.
10.3			групповая	1	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.
10.4			групповая	1	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте. Игра «Футбол».
10.5			групповая	1	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра

					«Футбол».
10.6			групповая	1.5	Подвижные игры.
10.7			групповая	1	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность.
10.8			групповая	1	Бег со старта с гандикапом. Подвижная игра «Салки».
10.9			групповая	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры, эстафеты.
10.10			групповая	1.5	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча.
10.11			групповая	1	Контрольный тест - бег 30м.
10.12			групповая	1	Высокий старт. Прыжок в длину с разбега.
10.13			групповая	1	Прыжок в длину с разбега.
10.14			групповая	1.5	Итоговая контрольная работа.
10.15			групповая	1	Метание мяча. Региональный компонент в метании.
10.16			групповая	1	Метание мяча. Эстафеты.
10.17			групповая	1	Контрольный тест – метание мяча.
10.18			групповая	1.5	Линейные эстафеты.
11. Промежуточная (итоговая) аттестация					
11.1			групповая	1	Сдача контрольных нормативов
12. Итоговое занятие					
12.1			групповая	1	Итоговое занятие

Содержание

№	Тема	Содержание	Формы	Основные виды деятельности учащихся
1	Легкая атлетика	Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм.	Беседа. Практическое занятие	Знакомятся с правилами техники безопасности на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Раскрывают понятия: здоровье человека, утренняя

		<p>Знания о физической культуре (в процессе занятий)</p> <p>Слагаемые здорового образа жизни.</p> <p>Утренняя гимнастика.</p> <p>Беговые, прыжковые упражнения. Броски и ловля набивного мяча. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Правила соревнований.</p> <p>Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3х10 метров, 10х5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.</p>		<p>гимнастика, анализируют положительное влияние физических упражнений на укрепление здоровья и развития человека.</p> <p>Правила самостоятельного освоения физических упражнений.</p> <p>Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения легкоатлетических упражнений.</p>
2	Контрольные испытания (тесты)	<p>Челночный бег 3×10 м – для определения быстроты; подтягивание (мальчики), отжимание в упоре лежа (девочки) для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса;</p>	Практическое занятие	<p>Демонстрируют выполнение беговых, прыжковых упражнений, силовых упражнений.</p> <p>Участвуют в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.</p>

		прыжок в длину с места – для измерения динамической силы мышц нижних конечностей; подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота;		
3	Легкая атлетика	Беговые, прыжковые упражнения. Броски и ловля набивного мяча. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Правила соревнований. Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров;	Практическое занятие	Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения легкоатлетических упражнений.
4	Общая физическая подготовка	Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов. Комплексы упражнений: в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с	Практическое занятие. Беседа.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения эстафет и игр. Учатся выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств.

		малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.		
5	Подвижные игры	Подвижные игры: «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	Практическое занятие. Беседа.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения эстафет и игр.
6	Спортивные и игры: Баскетбол	Основные приемы игры. Элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.	Игра. Беседа.	Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и тактики игровых действий. Организуют совместные занятия со сверстниками в мини-баскетбол.
7	Гимнастика	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения и комбинации. Лазание и перелезание: по	Практическое занятие. Беседа.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Выполняют гимнастические комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития физических качеств. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.

		гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла. Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
8	Спортивные и подвижные игры: Пионербол.	Основные приемы игры. Правила игры. Основные приемы игры. Элементы пионербола: подачи: снизу, сверху одной рукой; ловля мяча двумя руками; передачи через сетку.	Игра. Беседа.	Овладевают основными приемами игры в пионербол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и тактики игровых действий. Организуют совместные занятия со сверстниками в пионербол, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения эстафет.
9	Общая физическая подготовка	Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов. Комплексы упражнений: в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на	Практическое занятие. Беседа.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения эстафет и игр. Учатся выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств.

		гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.		
10	Легкая атлетика	Броски и ловля набивного мяча. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Правила соревнований. Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.	Беседа. Практическое занятие	Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения легкоатлетических упражнений.
11	Промежуточная (итоговая) аттестация	Челночный бег 3×10 м – для определения быстроты; подтягивание (мальчики), отжимание в упоре лежа (девочки) для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса; прыжок в длину с места – для	Сдача контрольных нормативов	Демонстрируют выполнение беговых упражнений, гибкости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений.

		измерения динамической силы мышц нижних конечностей; подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота.		
12	Итоговое занятие	Подведение итогов учебного года. Результаты аттестации, участия в соревнованиях. Подвижные игры по выбору учащихся.	Беседа. Практическое занятие. Игра	Участвуют в подведении итогов учебного года. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.

Методические и оценочные материалы

Текущий контроль

Тема раздела	Содержание контроля (что контролируем)	Форма	Сроки
Контрольные испытания (тесты)	Уровень развития координационных способностей в челночном беге 3x10 м (сек); скоростно-силовых способностей в прыжке в длину с места (см); силовых способностей в подтягивании - мальчики, отжимании - девочки (кол-во раз); поднимании туловища (кол-во раз).	тесты	
Промежуточная (итоговая) аттестация	Уровень развития координационных способностей в челночном беге 3x10 м (сек); скоростно-силовых способностей в прыжке в длину с места (см); силовых способностей в подтягивании - мальчики, отжимании - девочки (кол-во раз); поднимании туловища (кол-во раз).	Сдача контрольных нормативов	

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Результаты оцениваются по таблицам 1, 2, 3.

Результаты анализируются: определяется уровень подготовленности учащихся в каждом двигательном умении. На основании анализа происходит планирование необходимых упражнений, направленных на развитие той или иной двигательной способности, определение нагрузки, повышающей уровень двигательной подготовленности, подбор подвижных игр с направленным физическим развитием. Учащиеся, сдавшие все тесты, получают зачет по контрольным испытаниям.

Нормы оценивания

Уровень физической подготовленности (ИУФП) по каждому тесту определяется по формуле:

ИУФП = (результат - средний показатель по таблице) / средний показатель по таблице;

Рассчитать общий уровень физической подготовленности по формуле:

ОУФП = (ЧБ + Пр + П + ПТ) / 4,

ЧБ – челночный бег 3×10 м,

Пр – прыжок в длину с места,

П – подтягивание на перекладине,

ПТ – подъем туловища за 30 сек.,

4) найти в *табл.* оценку индивидуального уровня физической подготовленности

Контрольно-измерительные материалы

Для определения исходного уровня и динамики физической подготовленности, обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений (тестов):

- челночный бег 3×10 м – для определения быстроты;
- отжимание в упоре лежа – для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса;
- прыжок в длину с места – для измерения динамической силы мышц нижних конечностей;

- подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота.

Таблица 1.

Средние показатели уровня физической подготовленности детей школьного возраста (по Ю.Н. Вавилову, дополненные)											
Мальчики/юноши											
Контрольные упражнения (тесты)	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Челночный бег 3×10 м, сек.	10,5	9,8	9,5	9,3	9,1	8,8	8,7	8,5	8,3	7,9	7,7
Прыжок в длину с места, см	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225
Подтягивание, кол-во раз	2	3	4	4	5	6	7	8	8	9	10
Подъем туловища за 30 сек.	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Таблица 2.

Средние показатели уровня физической подготовленности детей школьного возраста (по Ю.Н. Вавилову, дополненные)											
Девочки/девушки											
Контрольные упражнения (тесты)	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Челночный бег 3×10 м, сек.	11,0	10,5	10,0	9,8	9,5	9,4	9,3	9,2	9,0	8,9	8,8
2. Прыжок в длину с места, см	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180
3. Отжимание в упоре лежа, раз	-	-	-	-	-	-	-	14	15	15	16
4. Подъем туловища за 30 сек.	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21

Таблица 3.

Оценка индивидуального уровня физической подготовленности	
Значение ОУФП	Оценка
0,61 и выше	Великолепно
от 0,21 до 0,60	Отлично
от - 0,20 до 0,20	Хорошо
от - 0,60 до - 0,21	Удовлетворительно
от - 1,00 до - 0,61	Неудовлетворительно
от - 1,01 и ниже	Зона риска

Методическое обеспечение

Педагогические методики и технологии

Технология личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Здоровьесберегающие технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.).

Методы и приемы

Методы обучения по способу организации занятия: словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный.

Техническое обеспечение

Мультимедийный компьютер, принтер лазерный.

Учебно-практическое оборудование:

Раздел «Легкая атлетика»:

- дорожка разметочная для прыжков в длину с места,
- рулетка измерительная,

- теннисные мячи, мячи для метания 150 гр.,
- эстафетные палочки,
- беговая дорожка,
- прыжковая яма для прыжка в длину с разбега;

Раздел «Гимнастика»:

- стенка гимнастическая,
- скамейка гимнастическая жесткая,
- коврик гимнастический,
- маты гимнастические,
- мяч набивной (1 кг, 2 кг),
- скакалка гимнастическая,
- палка гимнастическая,

Раздел «Спортивные игры»:

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой,
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные универсальные,
- сетка волейбольная,
- мячи волейбольные,
- табло перекидное,
- компрессор для накачивания мячей.

Список литературы

1. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2015 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие/ Ю.И. Гришина - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 - 249 с.
3. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2017. – 93 с.

4. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и сузов физической культуры.-М.: Спорт Академ Пресс, 2002.- 279 с.
5. 500 игр и эстафет - Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2013.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
6. Рабочая программа. Физическая культура. 1-4 класс. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- 2012г.
7. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2014. – 127 с.
8. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2014. – 127 с.