

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

Принята на заседании  
методического совета  
«31» августа 2023г.  
Протокол № 11

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №14»  
\_\_\_\_\_ А.Г. Фахрутдинова  
Приказ №576 от «31» августа 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

г. Нефтеюганск,  
2023 г.

## **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 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 № 5 «Многопрофильная».

**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 9-10 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 – 15 человек.

**Срок реализации программы** 36 недель, 9 месяцев. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 108 учебных часа практических и теоретических занятий.

### ***Формы и режим занятий***

Занятия проходят три раза в неделю: три дня по одному часу, продолжительностью 40 минут. 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	12	3	9	Тестирование, соревнование

2	Контрольные испытания (тесты)	2	-	2	Опрос, тестирование, соревнование
3	Легкая атлетика	2	-	2	Опрос, педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка	21	7	14	Тестирование, соревнование
5	Подвижные игры	9	3	6	Опрос, соревнование
6	Спортивные игры: Баскетбол	9	1	8	Опрос, соревнование
7	Гимнастика	6	2	4	Опрос, соревнование
8	Спортивные игры. Пионербол	10	2	8	Опрос, соревнование
9	Общая физическая подготовка	18	6	12	Тестирование, соревнование
10	Легкая атлетика	16	2	14	Тестирование, соревнование
11	Промежуточная (итоговая) аттестация	2	-	2	Тестирование
12	Итоговое занятие	1	1	-	Опрос
<b>Итого</b>		<b>108</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	

### Календарный учебный график

№ п/п	Числ о/месяц	Время проведения	Форма занятия	К-во час	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1. Легкая атлетика (12ч)</b>							
1.1	3.09	15.45-16.25	групповая	1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Подвижные игры.	с/зал	Опрос
1.2	4.09 7.09	15.45-16.25	групповая	2	Челночный бег 3x10 м. Сочетание различных видов ходьбы. Бег до 3 мин.	с/зал	Опрос Тестирование
1.3	10.09	15.45-	группов	1	Бег с изменением	с/зал	Соревно

		16.25	ая		направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей.		вание
1.4	11.09 14.09	15.45- 16.25	группов ая	2	Метание теннисного мяча на дальность.	с/зал	Опрос
1.5	17.09 18.09	15.45- 16.25	группов ая	2	Метание теннисного мяча в цель.	с/зал	Соревно вание
1.6	21.09 24.09	15.45- 16.25	группов ая	2	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	с/зал	Соревно вание
1.7	25.09 28.09	15.45- 16.25	группов ая	2	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	с/зал	Опрос
<b>2. Контрольные тесты (2ч)</b>							
2.1	1.10 2.10	15.45- 16.25	группов ая	2	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	с/зал	Тестиро вание
<b>3. Легкая атлетика (2ч)</b>							
3.1	5.10 8.10	15.45- 16.25	группов ая	2	Медленный бег до 10 минут.	с/зал	Опрос Тестиро вание
<b>4. Общая физическая подготовка (21ч)</b>							
4.1	9.10 12.10	15.45- 16.25	группов ая	2	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	с/зал	Опрос
4.2	15.10 16.10	15.45- 16.25	группов ая	2	Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	с/зал	Опрос
4.3	19.10 22.10	15.45- 16.25	группов ая	2	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	с/зал	Опрос
4.4	23.10 26.10	15.45- 16.25	группов ая	2	Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	с/зал	Опрос Соревно вание
4.5	29.10	15.45-	группов	2	Комплекс упражнений	с/зал	Опрос

	30.10	16.25	ая		с набивными мячами.		Тести вание
4.6	2.11 5.11	15.45- 16.25	группов ая	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	с/зал	Опрос Тести вание
4.7	6.11 9.11	15.45- 16.25	группов ая	2	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	с/зал	Опрос
4.8	12.11 13.11	15.45- 16.25	группов ая	2	Эстафеты с предметами. Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	с/зал	Соревно вание
4.9	16.11	15.45- 16.25	группов ая	1	Упражнения с гимнастической скакалкой.	с/зал	Тести вание
4.1 0	19.11 20.11	15.45- 16.25	группов ая	2	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	с/зал	Соревно вание
4.1 1	23.11 26.11	15.45- 16.25	группов ая	2	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	с/зал	Опрос Тести вание
<b>5. Подвижные игры (9ч)</b>							
5.1	27.11 30.11	15.45- 16.25	группов ая	2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача в парах, по кругу в шеренге.	с/зал	Опрос
5.2	3.12 4.12	15.45- 16.25	группов ая	2	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Эстафета с ведением мяча.	с/зал	Опрос
5.3	7.12	15.45- 16.25	группов ая	1	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	с/зал	Опрос Тести вание
5.4	10.12 11.12	15.45- 16.25	группов ая	2	Игры с бегом. Прыжки в длину с места и разбега.	с/зал	Опрос
5.5	14.12 17.12	15.45- 16.25	группов ая	2	Игры на развитие скоростно-силовых	с/зал	Опрос Тести вание

					способностей.		вание
<b>6. Спортивные игры (9ч)</b>							
6.1	18.12 21.12	15.45- 16.25	группов ая	2	Элементы баскетбола.	с/зал	Опрос
6.2	24.12 25.12	15.45- 16.25	группов ая	2	Элементы баскетбола. Подвижная игра «Гонки мячей».	с/зал	Опрос
6.3	28.12 31.12	15.45- 16.25	группов ая	2	Элементы баскетбола. Эстафеты с мячом.	с/зал	Тестиро вание
6.4	11.01 14.01	15.45- 16.25	группов ая	2	Элементы баскетбола. Подвижная игра «Охотники и утки».	с/зал	
6.5	15.01	15.45- 16.25	группов ая	1	Эстафеты с мячом.	с/зал	Соревно вание
<b>7. Гимнастика (6ч)</b>							
7.1	16.01	15.45- 16.25	группов ая	1	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Комплекс упражнений с гантелями.	с/зал	Опрос
7.2	18.01 21.01	15.45- 16.25	группов ая	2	Эстафеты с предметами и без предметов. Гимнастическая полоса препятствий.	с/зал	Тестиро вание
7.3	22.01 25.01	15.45- 16.25	группов ая	2	Эстафеты с использованием гимнастических скамеек.	с/зал	Соревно вание
7.4	28.01	15.45- 16.25	группов ая	1	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Эстафеты.	с/зал	Соревно вание
<b>8. Спортивные игры (10ч)</b>							
8.1	29.01 1.02	15.45- 16.25	группов ая	2	Игра «Пионербол».	с/зал	Опрос
8.2	4.02 5.02	15.45- 16.25	группов ая	2	Игра «Пионербол». Специальные прыжковые упражнения.	с/зал	Опрос Тестиро вание
8.3	8.02 11.02	15.45- 16.25	группов ая	2	Игра «Пионербол». Эстафеты с предметами и без предметов.	с/зал	Опрос
8.4	12.02 15.02	15.45- 16.25	группов ая	2	Игра «Пионербол». Подтягивание в висе.	с/зал	Опрос
8.5	18.02	15.45-	группов	2	Учебная игра в	с/зал	Соревно

	19.02	16.25	ая		пионербол.		вание
<b>9. Общая физическая подготовка (18ч)</b>							
9.1	22.02 25.02	15.45- 16.25	группов ая	2	Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	с/зал	Опрос
9.2	26.02 1.03	15.45- 16.25	группов ая	2	Упражнения с гантелями. Эстафеты.	с/зал	Опрос Соревно вание
9.3	4.03 5.03	15.45- 16.25	группов ая	2	Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	с/зал	Опрос Соревно вание
9.4	11.03 12.03	15.45- 16.25	группов ая	2	Упражнения с различными мячами. Эстафеты.	с/зал	Опрос
9.5	13.03 15.03	15.45- 16.25	группов ая	2	Силовые упражнения. Упражнения с партнером	с/зал	Опрос
9.6	18.03 19.03	15.45- 16.25	группов ая	2	Комплекс упражнений с отягощениями.	с/зал	Опрос Тестиро вание
9.7	22.03 25.03	15.45- 16.25	группов ая	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	с/зал	Опрос
9.8	26.03 29.03	15.45- 16.25	группов ая	2	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.	с/зал	Опрос Соревно вание
9.9	1.04 2.04	15.45- 16.25	группов ая	2	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.	с/зал	Опрос Соревно вание
<b>10. Легкая атлетика (16ч)</b>							
10. 1	5.04	15.45- 16.25	группов ая	1	Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».	с/зал	Опрос
10. 2	8.04	15.45- 16.25	группов ая	1	Челночный бег 10х5 м. Подвижные игры.	с/зал	Опрос Тестиро вание
10. 3	9.04	15.45- 16.25	группов ая	1	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.	с/зал	Опрос Тестиро вание
10. 4	12.04 15.04	15.45- 16.25	группов ая	2	Старты из различных И.П. Максимально	с/зал	Опрос Соревно

					быстрый бег на месте. Игра «Футбол».		вание
10. 5	16.04 19.04	15.45- 16.25	группов ая	2	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	с/зал	Опрос Тестиро вание
10. 6	22.04 23.04	15.45- 16.25	группов ая	2	Подвижные игры.	с/зал	Опрос Соревно вание
10. 7	26.04 29.04	15.45- 16.25	группов ая	2	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность.	с/зал	Опрос Тестиро вание
10. 8	30.04 3.05	15.45- 16.25	группов ая	2	Бег со старта с гандикапом. Подвижная игра «Салки».	с/зал	Опрос
10. 9	6.05 7.05	15.45- 16.25	группов ая	2	Развитие скоростно- силовых качеств. Подвижные игры, эстафеты.	с/зал	Опрос
10. 10	13.05	15.45- 16.25	группов ая	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча.	с/зал	Опрос Соревно вание
<b>11. Промежуточная (итоговая) аттестация</b>							
11. 1	14.05 15.05	15.45- 16.25	группов ая	2	Сдача контрольных нормативов	с/зал	Тестиро вание
<b>12. Итоговое занятие</b>							
12. 1	17.05	15.45- 16.25	группов ая	1	Итоговое занятие	с/зал	Опрос

### Содержание

№	Тема	Содержание	Формы	Основные виды деятельности учащихся
1	<b>Легкая атлетика</b>	Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Знания о физической культуре (в процессе	Беседа. Практическое занятие	Знакомятся с правилами техники безопасности на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Раскрывают понятия: здоровье человека, утренняя гимнастика, анализируют положительное влияние

		<p>занятий)  Слагаемые здорового образа жизни.  Утренняя гимнастика.  Беговые, прыжковые упражнения. Броски и ловля набивного мяча. Эстафеты, старты из различных исходный 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.</p>		<p>физических упражнений на укрепление здоровья и развития человека.  Правила самостоятельного освоения физических упражнений.  Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.  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.</p>
2	<b>Контрольные испытания (тесты)</b>	<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; прыжок в длину с места – для</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Демонстрируют выполнение беговых, прыжковых упражнений, силовых упражнений.  Участвуют в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.</p>

		измерения динамической силы мышц нижних конечностей; подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота;		
3	<b>Легкая атлетика</b>	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	<b>Общая физическая подготовка</b>	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 малыми, большими и набивными мячами;	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.

		специальные для развития физических качеств.		
5	<b>Подвижные игры</b>	Подвижные игры: «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «Охотники и утки», «Зяц 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	<b>Спортивные и игры: Баскетбол</b>	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	<b>Гимнастика</b>	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения и комбинации. Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; 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.

		канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла. Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
8	<b>Спортивные и подвижные игры: Пионербол.</b>	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	<b>Общая физическая подготовка</b>	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 малыми,	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.

		большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.		
10	<b>Легкая атлетика</b>	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	<b>Промежуточная (итоговая) аттестация</b>	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 измерения динамической силы	Сдача контрольных нормативов	Демонстрируют выполнение беговых упражнений, гибкости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений.

		мышц нижних конечностей; подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота.		
12	<b>Итоговое занятие</b>	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. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 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, 2011. – 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, 2003.- 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.

