

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
МКУ "Управление образования городского округа Верхотурский"
МКОУ "ПРОКОП-САЛДИНСКАЯ СОШ"

Приложение к ООП НОО
Утвержденное приказом от
20.08.2025 № 101 - ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»
для обучающихся 1-4 классов

с. Прокопьевская Салда, 2025 г

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и с учетом основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Моисеево-Алабушской сош, Уваровского района, Тамбовской области ориентированная на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа «ОФП» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (130 часов). Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

Направленность программы – спортивно-оздоровительное

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 14.06.2022г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 287); - Письмо министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03
- «Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
- «Моисеево-Алабушская средняя общеобразовательная школа»
- Положение о внеурочной деятельности обучающихся МКОУ «Прокоп – Салдинская СОШ».

Цель программы: оздоровление детей путём повышения психической и физической подготовленности, к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

Курс внеурочной деятельности «ОФП» предназначен для учащихся 1-4 классов, рассчитан на один год обучения, 1 час в неделю, в течение всего учебного года.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

I. Планируемые результаты освоения курса

Личностные:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметные:

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия; - учиться работать по определенному алгоритму -

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного

Предметные (на конец освоения курса)

Обучающиеся научатся: владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Воспитательные результаты

Первого уровня (приобретение знаний): понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Формы достижения: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни.

Формы контроля: анкетирование.

Второго уровня: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы достижения результатов второго уровня: отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Формы контроля результатов второго уровня: контролировать и анализировать эффективность занятий.

Третьего уровня: повышение уровня физической подготовленности обучающихся. **Формы достижения результатов второго уровня:** развитие физических качеств с помощью подвижных игр и эстафет.

Формы контроля результатов второго уровня: проведение физических тестов (на координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту).

2.1 Планируемые личностные результаты:

Направления внеурочной деятельности	Будут сформированы:
Спортивно-оздоровительное направление	<ul style="list-style-type: none">- Понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.
Результаты первого уровня: достигаются в результате взаимодействия с педагогом	Приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья. Практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки. Получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.
Результаты второго уровня: достигаются в результате дружественной детской среде	Формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.
Результаты третьего уровня: достигаются взаимодействии социальными субъектами	регулярные занятия спортом, систематические оздоровительно-закаливающие процедуры, участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа животом вперед, 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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:*

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушаги на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа

«ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания контроля с одних звеньев тела на другие; 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; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих 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 переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); 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 местах вперед и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; 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; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное 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 в горку; 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.

Тематическое планирование 1 класс

№ п\п	кол- во часо- в	Тема занятий	Теория	Практика

1	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещено движение».		1
---	---	--	--	---

2	1	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение вшеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».		1
3	1	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».		1
4	1	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»		1
5	1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флагами», «Класс, смирно».		1
6	1	Предупреждение спорта, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».		1
7	1	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».		1
8	1	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.		1
9	1	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.		1
10	1	Предупреждение спорта, травм на занятиях.		1
11	1	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.		1
12	1	Игра «Салки», «Два мороза»		1
13	1	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»		1
14	1	Предупреждение спорта, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.		1
15	1	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.		1
16	1	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале.		1
17	1	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.		1
	1	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».		1
18	1	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».		1
19	1	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».		1
20	1	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок		1

		вперед.		
21	1	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед		1
22	1	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.		1
23	1	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.		1
24	1	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.		1
25	1	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.		1
26	1	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»		1
27	1	Игры-эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».		1
28	1	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.		1
29	1	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»		1
30	1	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.		1
31	1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».		1
32-33	2	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».		2
Итого	33			100%

2 класс

№ п/п	кол-во ч	Тема занятий	Теория	Практика
1	1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а(медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.		1
2	1	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м.Подвижные игры.		1
3	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.		1
4	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.		1

5	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель(5-6м)). Подвижные игры.		1
6	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта.Подвижные игры.		1
7	1	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.		1
8	1	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.		1
9	1	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.		1
10	1	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от		1

		щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.		
12	1	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.		1
13	1	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска.Учебная эстафета.		1
14	1	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.		1
15	1	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.		1
16	1	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.		1
17	1	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.		1
18	1	Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.		1
19	1	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.		1
20	1	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.		1
21	1	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой.		1

		Правила игры. Игра по упрощенным правилам.		
22	1	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.		1
23	1	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.		1
24	1	Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.		1
25	1	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.		1
26	1	Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.		1
27	1	Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры.		1
28	1	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		1
29	1	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мячав парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.		1
30	1	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета		1
31	2	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.		2
32	2	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.		2
Итого:	34			100%

3 класс

№ п/п	кол-во ч	Тема занятия	Теория	Практика
1.	1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.		1
2.	1	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.		1
3.	1	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек.		1
4.	1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.		1

5.	1	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой надальность.		1
6.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.		1
7.	1	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.		1
8.	1	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.		1
9.	1	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.		1
10.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Ведение мяча с броском.		1
11.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.		1
12.	1	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок с штрафной линии.		1
13.	1	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.		1
14.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.		1

15.	1	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.		1
16.	1	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяч? в тройках.		1
17.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости		1
18.	1	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.		1
19.	1	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). бросок послеподачи. Игра два на два.		1
20.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.		1

21.	1	Техника зажиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра тринатри.		1
22.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.		1
23.	1	Предупреждение спорта, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.		1
24.	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.		1
25.	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.		1
26.	1	Предупреждение спорта, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три натри.		1
27.	1	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.		1
28.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.		1
29.	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.		1
30.	1	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачи мяч-выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.		1
31.	1	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.		1
32.	1	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.		1
33.	1	Ведение мяча с заданием.		1
34.	1	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии.		1

Итого	34			100%
--------------	----	--	--	------

4 Класс

№ п/п	Кол- во ч	Тема занятия.	Теория	Практика
1.	1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики		1
2.	1	Разновидности прыжков. Эстафеты		1
3.	1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры		1
4.	1	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м		1
5.	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча		1
6.	1	Челночный бег 3х5;3х10м. Игры на развитие ловкости		1
7.	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений		1
8.	1	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке		1
9.	1	Висы и упоры		1
10.	1	Лазанья и перелазанья		1

11.	1	Упражнения на освоение навыков равновесия		1
12.	1	Игры на развитие быстроты реакции		1
13.	1	Упражнения с набивными мячами		1
14.	1	Упражнения с гантелями		1
15.	1	Упражнения со скакалкой		1
16.	1	Упражнения с волейбольными мячами		1
17.	1	Упражнения с различными мячами		1
18.	1	Силовые упражнения Упражнения с партнером.		1
19.	1	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом		1
20.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		1
21.	1	Передача мяча одной рукой от плеча		1
22.	1	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		1
23.	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте		1
24.	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте		1
25.	1	Эстафеты с мячом		1
26.	1	Понербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.		1
27.	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди		1
28.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку		1
29.	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку		1
30.	1	Учебная игра в пионербол		1
31.	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей		1
32.	1	Игры на совершенствование метаний		1
33.	1	Игры на развитие координации движений		1
34	1	Игры и эстафеты		1
Итог о:	34			100%

Формы контроля и оценочные материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана). **Формы контроля:**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Оценочные материалы

№ п/п	Возраст Наименование	1год		2 год		3год		4 год	
		М.	д.	М.	д.	М.	д.	М.	д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5-2.1	2.6-2.2	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7	9.2-7.9	9.8-7.3	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7	13.2-12.2	14.5-13.2	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70-100	65-95	85-105	80-100	100-125	95-120
5.	Прыжки через скакалку(раз)			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178	187-270	138-221	221-303	156-256	242-360	193-331
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5-5.5	2.4-5.2	3.9-7.5	3.5-5.9	4.4-9.8	3.3-8.3	6.0-13.9	5.5-11.8
		2.0-4.8	1.8-3.7	1.8-3.7	2.5-4.5	3.2-5.9	3.0-5.7	5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m.	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-4.0	3.0-5.0	3.0-5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350	600-750	450-750	680-1500	650-1200	900-2000	700-1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200	1500-2000	1200-1500	200-2500	500-2000	2000-3000	2000-2500

4.4. Методические материалы

Формы

занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности; - эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы). *Организационно-методические рекомендации* Занятия в объединении позволяют:
- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.

3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастиюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурнооздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитаниям. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042363

Владелец Дружинина Ольга Макаровна

Действителен с 04.12.2025 по 04.12.2026