

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кытатская средняя общеобразовательная школа»  
Большеулуйского района  
Красноярского края

**«Рассмотрено»**  
Руководитель  
методическим  
объединением  
учителей начальных  
классов, физическо-  
эстетического,  
технологического  
цикла

\_\_\_\_\_ Короткий Н.Н.

Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

**«Согласовано»**  
Заместитель директора по УВР  
МКОУ «Кытатская СОШ»:  
\_\_\_\_\_/С.А.Рослова/

«31» августа 2023г.

**«Утверждаю»**  
Директор МКОУ «Кытатская  
СОШ»:  
\_\_\_\_\_/ Н.В.Рогозинская/

Приказ №03-02-46/9  
от «31» августа 2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Спортивно - оздоровительное**

(направление)

**«Азбука здоровья»**

(наименование)

**4 года**

(срок реализации программы)

**1-4**

(класс)

**Короткий Николай Николаевич**

(Ф.И.О. учителя, составителя)

2023– 2024 уч. год



## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### **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).

**личностные результаты:**

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

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Гимнастика с основами акробатики.**

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

*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 различных 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;

большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Броски:*

*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 полушпагаты 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 и 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 корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой 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 местевверх 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.

**I. Тематическое планирование  
1 класс**

№ п/п	Тема занятий	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игры с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	
6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	
7	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	
8	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.	
9	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	
10	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	
11	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	
12	Игра «Салки», «Два мороза»	
13	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	
14	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	
15	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	
16	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	
17	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.	
	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	
18	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с	

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

## 2 класс

№ п/п	Тема занятий	Дата проведения
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.	
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м.Подвижные игры.	
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокогостарта. Бег 30м. Подвижныеигры.	
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.сместа). Бег 30м.(зач.).Эстафеты.	
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель(5-6м)). Подвижные игры	



6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	
7	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.	
8	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	
9	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	
10	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	
12	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	
13	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	
14	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	
15	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
16	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
17	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	
18	Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	
19	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	
20	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
21	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
22	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	

23	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	
24	Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	
25	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	
26	Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	
27	Прохождение дистанции 500 м. на результат. Подвижные игры.	
28	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	
29	Сдача контр. норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	
30	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива-отжимание. Изучение техники броска боку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	
31	Сдача контр. норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	
32	Сдача контр. норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	

### 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	
2.	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	
3.	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.	
4.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	
5.	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	
6.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	
7.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	

8.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	
9.	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии.	
10.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	
11.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	
12.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	
13.	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	
14.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	
15.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	
16.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках.	
17.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	
18.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	
19.	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). бросок слеподачи. Игра два на два.	
20.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиги (техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.	
21.	Техника зажиги (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.	
22.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиги (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	
23.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	
24.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	
25.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.	
26.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра «перестрелка»	

27.	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	
28.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	
29.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	
30.	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачи мяча-выходы. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	
31.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	
32.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	
33.	Ведение мяча с заданием.	
34.	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии.	

#### 4 Класс

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

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

### **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	1 год		2 год		3 год		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