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 «23» августа 2024 г. | **«Согласовано»**Заместитель директора по УВР МКОУ «Кытатская СОШ»: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А.Рослова/ «23» августа 2024г. | **«Утверждаю»** Директор МКОУ «Кытатская СОШ»:\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Н.Ю.Сарычев/Приказ №03-02-165от « 26 » августа 2024г. |

**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)

2024-2025 уч. год

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностные:**

*- оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступкикак 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, современныхсредств 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 выполнениитестовых 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 образажизни, 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 развитиюосновных 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:** |
| **Спортивно- оздоровительное направление** | * Понимание и осознаний 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 своемуздоровью, 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 иоздоровительных акциях в окружающем школу социуме. |

1. **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов 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 наживоте, 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 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 вниманияи 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 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 месте вверх 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** | **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». | 5.09 |
| 2 | Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг.Игра на внимание «Запрещенное движение». | 12.09 |
| 3 | Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание«Класс, смирно»,«Запрещенное движение». | 19.09 |
| 4 | Режим дня, его значение. Строевые упражнения:перестроение. Игра «Салки» | 26.09 |
| 5 | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками»,«Класс, смирно». | 3.10 |
| 6 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс,смирно». | 10.10 |
| 7 | Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется –раз». | 17.10 |
| 8 | Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. | 24.10 |
| 9 | Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам вдлину с места. |  |
| 10 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. |  |
| 11 | Строевые упражнения с перестроениями из колонны поодному 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». Малыеолимпийские игры. |  |
| 16 | Инструктаж техники безопасности при проведении занятийв спортивном зале. |  |
| 17 | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость впарах. |  |
| 18 | Строевые упражнения: перемещение приставными шагами.Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры». | + |
| 19 | Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения:лазание по гимнастическойскамейке. Знакомство с | + |

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

**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, прыжокв дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры. | 5.09 |
| 2 | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега свысокого старта. Бег 30м.Подвижные игры. | 12.09 |
| 3 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок вдл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 19.09 |
| 4 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен. мяча вцель (5-6м), прыжок в дл. с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты. | 26.09 |
| 5 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину сразбега, метание тен.мяча в цель(5-6м)). Подвижные игры | 3.10 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину сразбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. | 10.10 |
| 7 | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев.рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры. | 17.10 |
| 8 | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев.рукой. Изучение техники броска сбоку от щита. | 24.10 |
| 9 | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя 1руками от груди.Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета. |  |
| 10 | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку отщита 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. Совершенствованиетехники 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 прижимаяк 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 поупрощенным правилам. | + |
| 19 | Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловлимяча. 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 поупрощенным 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 поупрощенным правилам. | + |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 23 | Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебнаяигра. | + |
| 24 | Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебнаяигра. | + |
| 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 500м. на результат. Подвижные игры. | + |
| 28 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок вдлину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | + |
| 29 | Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мячав парах двумя руками от груди.Учебная эстафета. |  |
| 30 | Строевые приёмы. Сдача контр. норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками отгруди. 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 имини- штрафного броска. Учебная эстафета. |  |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема занятия** | **Дата проведения** |
| 1. | Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу. | 5.09 |
| 2. | Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи. | 12.09 |
| 3. | Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек. | 19.09 |
| 4. | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с11 метров. | 26.09 |
| 5. | Передача мяча в парах по всему полю вдвижении. Бросок мяча рукой на дальность. | 3.10 |
| 6. | Предупреждение спорт, травм на занятиях.Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. | 10.10 |
| 7. | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. | 17.10 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. | Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. | 24.10 |
| 9. | Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафнойлинии. |  |
| 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).Ведениемяча 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 мяч? 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 после подачи. Игра два на два. | + |
| 20. | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение -передачи втройках. Игра три на три. | + |
| 21. | Техника зажиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три. | + |
| 22. | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передачаодной рукой. Игра два на два. | + |
| 23. | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактиканападения (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 получениемяча). Игра три на три. Ведение в парах. | + |
| 26. | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактиканападения (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 вдвижении. Правила соревнований. | + |
| 29. | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получениемяча). Передача мяча в тройках. |  |
| 30. | Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-переда и мяч- выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок сместа 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-передачамяча- 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 наодной линии. |  |

# 4 Класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Тема занятия.** | **Дата проведения** |
| 1. | Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики | 5.09 |
| 2. | Разновидности прыжков. Эстафеты | 12.09 |
| 3. | Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры | 19.09 |
| 4. | Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м | 26.09 |
| 5. | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча | 3.10 |
| 6. | Челночный бег3х5;3х10м. Игры на развитие ловкости | 10.10 |
| 7. | Упражнения с предметами на развитие координациидвижений | 17.10 |
| 8. | Упражнения на развитие гибкости. Группировка.Перекаты в группировке | 24.10 |
| 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. | Пионербол. 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 | 1год | 2 год | Згод | 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 Зх 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 |