Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Волотовская средняя школа»

Утверждено педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08. 2023 года

Директор школы:  Н.В.Петрова

Рабочая программа

внеурочной деятельности

по физической культуре

для обучающихся 1- 4 классов

(Общая физическая подготовка)

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре на 2023/24учебный год для обучающихся 1класса МАОУВСШ  разработана на основании:

[Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/902389617/) «Об образовании в Российской Федерации»;

[приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/565911135/) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

[приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/603340708/) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного

общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);

[приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/902254916/) «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;

[СП 2.4.3648-20](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/566085656/ZAP23UG3D9/) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления

детей и молодежи», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/566085656/);

[СанПиН 1.2.3685-21](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/573500115/XA00LVA2M9/) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека

факторов среды обитания», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/573500115/);

       В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

      Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки (ОФП). Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта и в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также создать все необходимые предпосылки для специализации в выбранном виде спорта.

     В области практической значимости программа предусматривает, наряду с уроками физической культуры, сохранение и укрепление здоровья учащихся приложение волевых качеств к самоуважению через труд, взаимопомощь и товарищество в спортзале, классе, повседневной жизни.

     Актуальность программы заключена в возрастающей роли физической культуры, как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности.

**Цели и задачи программы.**

     Спортивный коллектив является важным фактором физического и нравственного формирования личности юного спортсмена. Взаимодействия между спортсменами, старшими и младшими содействуют самосовершенствованию, формированию потребности в физической активности.

**Цель:** Опираясь на добровольность и самостоятельность выбора учащимися занятия в спортзале, способствовать сохранению и укреплению психического и физического здоровья детей.

     Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

     - укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

     - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

     - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

    - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

     - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

        Особенностями программы по общей физической подготовки (ОФП) является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями, сложившимися в регионе.

       Занятия по программе ОФП расчитана на обучающихся от 7 - 10 лет.

Режим работы в неделю составляет 1 час.  ( 40 мин)

**Требования к учебно-тренировочному занятию**

      Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

     Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

      Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

       Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог должен обеспечить каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

**Ожидаемые результаты.**

   В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Знать и иметь представление:**

* об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
* о способах и особенностях движений, передвижений;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
* о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы «Общая физическая подготовка» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

**-** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными**результатами программы «Общая физическая подготовка» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;

- планировать цели и пути их достижения;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

-- конструктивно разрешать конфликты;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;

- осуществлять взаимный контроль.

**Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

- устанавливать причинно-следственные связи.

**Коммуникативные УУД**:

- формулировать собственное мнение и позицию;

- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения;

- учиться выполнять различные роли в группе.

**Предметные результаты**программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы «Общая физическая подготовка» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

**Распределение времени на различные виды программного материала внеурочной деятельности по ОФП.**

 Сетка часов при одном занятии в неделю (1 класс).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов (уроков). |
| 1 | Знания о физической культуре.  Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 12 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 15 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 6 |
|  | Всего | 33 |

Сетка часов при одном занятии в неделю (2,3,4 класс).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов |  |  |
|  |  | класс |  |  |
|  |  | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Знания о физической культуре.  Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | В процессе урока |  |  |
| 2 | Легкая атлетика | 12 | 12 | 12 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | 10 | 10 |
|  | Всего | 34 | 34 | 34 |

**Содержание курса**

**Способы двигательной деятельности**

**(содержание программного материала)**

**Гимнастические упражнения**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит также акробатическим упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ОФП, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воз¬действия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

**Гимнастика с основами акробатики** -Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

 Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по “диагонали” и “противоходом”;

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях;

Прикладно-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

**Подвижные игры**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

      С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

       В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты» “Конники-спортсмены”, “Отгадай чей голос?”, “Что изменилось”, “Посадка картофеля”, “Прокати быстрее мяч”, эстафеты (типа: “Веревочка под ногами”, “Эстафеты с обручами”).

На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”,  “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”. «Вызов номеров» “Шишки-желуди-орехи”, “Невод”, “Заяц без дома”, “Пустое место”, “Мяч соседу”, “Космонавты”, “Мышеловка”

**Легкоатлетические упражнения**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкива¬нием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Бег:  с  высоким подниманием  бедра,  прыжками и  ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 х 10м», бег с изменением темпа

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов. : на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. большого мяча снизу из положения стоя и сид

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Метание малого мяча на дальность способом “из-за головы

**Спортивные игры**

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

        Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

        Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя

специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу

**Тематическое планирование по ОФП для 1-4 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Внесены темы, обеспечивающие реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО через изучение предмета физическая культура:**

1. Формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.

2.Формирование ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.

3.Формирование ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье.

**4.Формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.**

5.Формирование ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение.

**6.Формирование ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.**

7.Формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.

8.Формирование ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

**Техника безопасности прослеживается на каждом занятии**

**Календарно – тематическое планирование 1 класс ОФП**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока. | Разделы программы | Срок изучения | Тип занятия | Тема урока | Форма контроля | оснащённость |
| 1 | Лёгкая атлетика. Т.б на занятиях |  | Урок ознакомления с новым материалом | Строевые упр.Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. П./и | Корректировка техники бега | секундомер |
| 2 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей |  | секундомер |
| 3 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и | Корректировка техники прыжков | Секундомер, мелкий инвентарь |
| 4 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. | Корректировка техники прыжков | площадка |
| 5 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. | Корректировка техники метания мяча | Мячи для метания. |
| 6 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. | Корректировка техники метания мяча. | Скакалки, мячи для метания. |
| 7 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. | Корректировка техники метания мяча. | Мячи, скакалки.. |
| 8 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, | Корректировка техники прыжков |  |
| 9 | Подвижные игры |  | Урок ознакомления с новым материалом | Полоса препятствий с бегом, прыжками. | Корректировка движений | Скакалки, площадка для баскетбола, мячи |
| 10 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей | Корректировка движений | Скакалки, площадка для баскетбола |
| 11 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей | Корректировка движений | Скакалки, площадка для баскетбола |
| 12 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования | Развитие скоростных способностей Подвижные игры. | Корректировка движений | Скакалки, площадка для баскетбола |
| 13-14 | Баскетбол |  | Техника безоп. на уроках спорт.игр | ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча. | Корректировка движений | Мяча баск, площадка для баскетбола |
| 15-16 | Баскетбол |  | Урок ознакомления с новым материалом | ловля низко летящего и летящего на уровне головы; передачи мяча | Корректировка движений | Мячи баскетбольные |
| 17-18 | Баскетбол |  | Урок совершенствования | ловля низко летящего и летящего на уровне головы; передачи мяча.  . | Корректировка движений | Мячи баскетбольные |
| 19-20 | Баскетбол |  | Урок ознакомления с новым материалом | Ведение мяча на месте и в движении. | Корректировка движений | Мячи баскетбольные |
| 21-22 | Баскетбол |  | Урок ознакомления с новым материалом | Ведение мяча на месте и в движении,  броски мяча двумя руками | Корректировка движений | Мячи баскетбольные |
| 23-24 | Баскетбол |  | Урок совершенствования | Эстафеты с баск. мячами | Корректировка движений | Мячи баскетбольные |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Разделы программы | Срок изучения | Тип урока | Тема урока | Форма контроля | оснащённость |
| 25-26 | Баскетбол |  | Урок совершенствования | Передачи и ловля мяча, ведение мяча на месте и в движении | Корректировка движений | Баскетбольные мячи, свисток. |
| 27 | Баскетбол |  | Урок совершенствования | Эстафеты с баскетбольными мячами | Корректировка движений | Большие мячи, малые мячи. |
| 28 | Гимнастика основы знаний о физической культуре. |  | Урок ознакомления с новым материалом | размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; | Корректировка движений | Гимнастические палки, обручи, флажки. |
| 29 | Освоение акробатических упражнений |  | Освоение нового материала | седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); | фронтальный | Гимнастические маты |
| 30 | Освоение акробатических упражнений |  | Освоение нового материала | перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком; | фронтальный | Гимнастические маты |
| 31 | Освоение навыков лазанья и перелезания , развитие координационных и силовых способностей ,правильную осанку. |  | Освоение нового материала | Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; | Корректировка движений | Гимнастическая скамейка, стенка, бревно. |
| 32 | Гимнастика |  | Совершенствование изученного материала | Гимнастическая полоса препятствий | Корректировка движений | Теннисные мячи, скакалки, баск.мячи, скамейки.. |
| 33 | Подвижные игры. Подведения итогов года. |  | Совершенствование изученного материала | Правила игры | Игровой метод | Теннисные мячи, скакалки, баск.мячи, скамейки.. |

**Календарно – тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока. | Разделы программы | Срок изучения | Тип занятия | Тема урока | Форма контроля | оснащённость |
| 1 | Лёгкая атлетика. Т.б на занятиях |  | Урок ознакомления с новым материалом | Строевые упр.Бег:  с  высоким подниманием  бедра,  прыжками и  ускорением  Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. П./и | Корректировка техники бега | секундомер |
| 2 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей |  | секундомер |
| 3 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования  Правила поведения во время подвижных игр. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Бег 30 м. П./и | Корректировка техники прыжков | Секундомер, мелкий инвентарь |
| 4 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. | Корректировка техники прыжков | площадка |
| 5 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. | Корректировка техники метания мяча | Мячи для метания. |
| 6 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования  Правила поведения во время подвижных игр | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. Подвижные игры. | Корректировка техники метания мяча. | Скакалки, мячи для метания. |
| 7 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. | Корректировка техники метания мяча. | Мячи, скакалки.. |
| 8 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, | Корректировка техники прыжков |  |
| 9 | Подвижные игры |  | Урок ознакомления с новым материалом  Правила поведения во время подвижных игр | Полоса препятствий с бегом, прыжками. Подвижные игры. | Корректировка движений | Скакалки, площадка для баскетбола, мячи |
| 10 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей Подвижные игры. | Корректировка движений | Скакалки, площадка для баскетбола |
| 11 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей | Корректировка движений | Скакалки, площадка для баскетбола |
| 12 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования. Правила поведения во время подвижных игр | Развитие скоростных способностей. Подвижные игры. | Корректировка движений | Скакалки, площадка для баскетбола |
| 13-14 | Баскетбол |  | Техника безопасности на уроках спорт и подв игр. Правила поведения во время подвижных игр. | Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча. Подвижные игры | Корректировка движений | Мяча баск, площадка для баскетбола |
| 15-16 | Баскетбол |  | Урок ознакомления с новым материалом | Ловля низко летящего и летящего на уровне головы мяча; передачи мяча. Подвижные игры с мячом. | Корректировка движений | Мячи баскетбольные |
| 17-18 | Баскетбол |  | Урок совершенствования  Правила поведения во время подвижных игр. | Ловля низко летящего и летящего на уровне головы; передачи мяча. Подвижные игры с мячом.  . | Корректировка движений | Мячи баскетбольные, свисток. |
| 19-20 | Баскетбол |  | Урок ознакомления с новым материалом | Ведение мяча на месте и в движении.  Эстафеты с баскетбольными мячами. | Корректировка движений | Мячи баскетбольные |
| 21-22 | Баскетбол |  | Урок ознакомления с новым материалом  Техника безопасности на уроке. | Ведение мяча на месте и в движении,  броски мяча двумя руками в кольцо.  Подвижные игры. | Корректировка движений | Мячи баскетбольные |
| 23-24 | Баскетбол |  | Урок совершенствования | Эстафеты с баск. Мячами. | Корректировка движений | Мячи баскетбольные |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Разделы программы | Срок изучения | Тип урока | Тема урока | Форма контроля | оснащённость |
| 25-26 | Баскетбол |  | Урок совершенствования | Передачи и ловля мяча, ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры. | Корректировка движений | Баскетбольные мячи, свисток. |
| 27 | Баскетбол |  | Урок совершенствования. | Эстафеты с баскетбольными мячами. | Корректировка движений | Большие мячи, малые мячи. |
| 28 | Гимнастика основы знаний о физической культуре. |  | Техника безопасности на занятиях по гимнастике.  Урок ознакомления с новым материалом | Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; | Корректировка движений | Гимнастические палки, обручи, флажки. |
| 29 | Освоение акробатических упражнений |  | Освоение нового материала | седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. | фронтальный | Гимнастические маты |
| 30 | Освоение акробатических упражнений |  | Техника безопасности на уроках…  Освоение нового материала | перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Подвижные игры. | фронтальный | Гимнастические маты |
| 31 | Освоение навыков лазанья и перелезания , развитие координационных и силовых способностей ,правильную осанку. |  | Освоение нового материала  Правила поведения во время подвижных игр. | гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;  Подвижные игры. | Корректировка движений | Гимнастическая скамейка, стенка, бревно. |
| 32 | Гимнастика |  | Совершенствование изученного материала | Гимнастическая полоса препятствий | Корректировка движений | Теннисные мячи, скакалки, баск.мячи, скамейки.. |
| 33-34 | Подвижные игры. Подведение итогов года. |  | Совершенствование изученного материала.  Техника безопасности на занятиях… | Эстафеты.  Подвижные игры. | Игровой метод | Теннисные мячи, скакалки, баск.мячи, скамейки, гимн. маты |

**Календарно – тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока. | Разделы программы | Срок изучения | Тип занятия | Тема урока | Форма контроля | оснащённость |
| 1 | Лёгкая атлетика. Т.б на занятиях |  | Урок ознакомления с новым материалом | Бег:  с  высоким подниманием  бедра,  прыжками и  ускорением  Сочетание различных видов ходьбы. Бег до 3 мин. П./и | Корректировка техники бега | секундомер |
| 2 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей |  | секундомер |
| 3 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Бег 30 м. П./и | Корректировка техники прыжков | Секундомер, мелкий инвентарь |
| 4 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. | Корректировка техники прыжков | площадка |
| 5 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. | Корректировка техники метания мяча | Мячи для метания. |
| 6 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. | Корректировка техники метания мяча. | Скакалки, мячи для метания. |
| 7 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. | Корректировка техники метания мяча. | Мячи, скакалки.. |
| 8 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, | Корректировка техники прыжков |  |
| 9 | Подвижные игры |  | Урок ознакомления с новым материалом | Полоса препятствий с бегом, прыжками. | Корректировка движений | Скакалки, площадка для баскетбола, мячи |
| 10 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей | Корректировка движений | Скакалки, площадка для баскетбола |
| 11 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей | Корректировка движений | Скакалки, площадка для баскетбола |
| 12 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования | Развитие скоростных способностей. Бег 1000 м. Подвижные игры. | Корректировка движений | Скакалки, площадка для баскетбола |
| 13-14 | Баскетбол |  | Техника безоп. на уроках спорт.игр | Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча. | Корректировка движений | Мяча баск, площадка для баскетбола |
| 15-16 | Баскетбол |  | Урок ознакомления с новым материалом | Ловля низко летящего и летящего на уровне головы мяча; передачи мяча. Подвижные игры с мячом. | Корректировка движений | Мячи баскетбольные |
| 17-18 | Баскетбол |  | Урок совершенствования | Ловля низко летящего и летящего на уровне головы; передачи мяча. Подвижные игры с мячом.  . | Корректировка движений | Мячи баскетбольные, свисток. |
| 19-20 | Баскетбол |  | Урок ознакомления с новым материалом | Ведение мяча на месте и в движении. | Корректировка движений | Мячи баскетбольные |
| 21-22 | Баскетбол |  | Урок ознакомления с новым материалом | Ведение мяча на месте и в движении,  броски мяча двумя руками в кольцо. | Корректировка движений | Мячи баскетбольные |
| 23-24 | Баскетбол |  | Урок совершенствования | Эстафеты с баск. Мячами. | Корректировка движений | Мячи баскетбольные |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Разделы программы | Срок изучения | Тип занятия | Тема урока | Форма контроля | оснащённость |
| 25-26 | Баскетбол |  | Урок совершенствования | Передачи и ловля мяча, ведение мяча на месте и в движении | Корректировка движений | Баскетбольные мячи, свисток. |
| 27 | Баскетбол |  | Урок совершенствования | Эстафеты с баскетбольными мячами | Корректировка движений | Большие мячи, малые мячи. |
| 28 | Гимнастика основы знаний о физической культуре. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; | Корректировка движений | Гимнастические палки, обручи, флажки. |
| 29 | Освоение акробатических упражнений |  | Освоение нового материала | седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. | фронтальный | Гимнастические маты |
| 30 | Освоение акробатических упражнений |  | Освоение нового материала | перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;  кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. | фронтальный | Гимнастические маты |
| 31 | Освоение навыков лазанья и перелезания , развитие координационных и силовых способностей ,правильную осанку. |  | Освоение нового материала | гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; | Корректировка движений | Гимнастическая скамейка, стенка, бревно. |
| 32 | Гимнастика |  | Совершенствование изученного материала | Гимнастическая полоса препятствий | Корректировка движений | Теннисные мячи, скакалки, баск.мячи, скамейки.. |
| 33-34 | Подвижные игры. Подведения итогов года. |  | Совершенствование изученного материала | Эстафеты.  Правила игры | Игровой метод | Теннисные мячи, скакалки, баск.мячи, скамейки, гимн. маты |

**Календарно – тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока. | Разделы программы | Срок изучения | Тип занятия | Тема занятия | Форма контроля | оснащённость |
| 1 | Лёгкая атлетика. Т.б на занятиях |  | Урок ознакомления с новым материалом | Бег:  с  высоким подниманием  бедра,  прыжками и  ускорением  Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. П./и | Корректировка техники бега | секундомер |
| 2 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей |  | секундомер |
| 3 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Бег 30 м. П./и | Корректировка техники прыжков | Секундомер, мелкий инвентарь |
| 4 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. | Корректировка техники прыжков | площадка |
| 5 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. | Корректировка техники метания мяча | Мячи для метания. |
| 6 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. | Корректировка техники метания мяча. | Скакалки, мячи для метания. |
| 7 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. | Корректировка техники метания мяча. | Мячи, скакалки.. |
| 8 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, | Корректировка техники прыжков |  |
| 9 | Подвижные игры |  | Урок ознакомления с новым материалом | Полоса препятствий с бегом, прыжками. | Корректировка движений | Скакалки, площадка для баскетбола, мячи |
| 10 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей | Корректировка движений | Скакалки, площадка для баскетбола |
| 11 | Лёгкая атлетика. |  | Урок ознакомления с новым материалом | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей | Корректировка движений | Скакалки, площадка для баскетбола |
| 12 | Лёгкая атлетика. |  | Урок совершенствования | Развитие скоростных способностей. Бег 1000 м. Подвижные игры. | Корректировка движений | Скакалки, площадка для баскетбола |
| 13-14 | Баскетбол |  | Техника безоп. на уроках спорт.игр | Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча. | Корректировка движений | Мяча баск, площадка для баскетбола |
| 15-16 | Баскетбол |  | Урок ознакомления с новым материалом | Ловля низко летящего и летящего на уровне головы мяча; передачи мяча. Подвижные игры с мячом. | Корректировка движений | Мячи баскетбольные |
| 17-18 | Баскетбол |  | Урок совершенствования | Ловля низко летящего и летящего на уровне головы; передачи мяча. Подвижные игры с мячом.  . | Корректировка движений | Мячи баскетбольные, свисток. |
| 19-20 | Баскетбол |  | Урок ознакомления с новым материалом | Ведение мяча на месте и в движении. | Корректировка движений | Мячи баскетбольные |
| 21-22 | Баскетбол |  | Урок ознакомления с новым материалом | Ведение мяча на месте и в движении,  броски мяча двумя руками в кольцо. | Корректировка движений | Мячи баскетбольные |
| 23-24 | Баскетбол |  | Урок совершенствования | Эстафеты с баск. Мячами. | Корректировка движений | Мячи баскетбольные |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Разделы программы | Срок изучения | Тип занятия | Тема занятия | Форма контроля | оснащённость |
| 25-26 | Баскетбол |  | Урок совершенствования | Передачи и ловля мяча, ведение мяча на месте и в движении | Корректировка движений | Баскетбольные мячи, свисток. |
| 27 | Баскетбол |  | Урок совершенствования | Эстафеты с баскетбольными мячами | Корректировка движений | Большие мячи, малые мячи. |
| 28 | Гимнастика основы знаний о физической культуре. |  | Урок ознакомления с новым материалом.  Техника безопасности на уроках гимнастики | Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; | Корректировка движений | Гимнастические палки, обручи, флажки. |
| 29 | Освоение акробатических упражнений |  | Освоение нового материала | седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. | фронтальный | Гимнастические маты |
| 30 | Освоение акробатических упражнений |  | Совершенствование | перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;  кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. | фронтальный | Гимнастические маты |
| 31 | Освоение навыков лазанья и перелезания , развитие координационных и силовых способностей ,правильную осанку. |  | Освоение нового материала | гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; | Корректировка движений | Гимнастическая скамейка, стенка, бревно. |
| 32 | Гимнастика |  | Совершенствование изученного материала | Гимнастическая полоса препятствий | Корректировка движений | Теннисные мячи, скакалки, баск.мячи, скамейки.. |
| 33-34 | Подвижные игры. Подведения итогов года. |  | Совершенствование изученного материала | Эстафеты.  Правила игры | Игровой метод | Теннисные мячи, скакалки, баск.мячи, скамейки, гимн. маты |

**Список литературы:**

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение«, 1976.
9. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
13. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

**САЙТЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

<http://www.uchportal.ru/>

Архив учебных программ и презентаций  
Профессиональное сообщество педагогов "Методисты".  
Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"  
Сайт "Я иду на урок физкультуры" - сайт создан на основе материалов газеты "Спорт в школе" Издательского дома "Первое сентября"  
ФизкультУРА - сайт "ФизкультУРА" создан для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта.[http://festival.1september.ru](http://festival.1september.ru/) – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. <http://www.edu-reforma.ru/> - Образовательный портал. Мой университет. http: //add.net.ru/ - Антинаркотический информационный сервер. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОРТАЛЫ И САЙТЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) | Cодержит нормативные документы Министерства образования и науки, стандарты, информацию о проведении экспериментов. |
| [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания. |
| [rusedu.ru](http://rusedu.ru/) | Профессиональное сообщество педагогов "Методисты" |
| [http://www.openclass.ru](http://www.openclass.ru/) | Открытый класс, физическая культура. Собрано более  900  полезных материалов по физической культуре.  Документы не сортированы. Библиотека постоянно дополняется |
| <http://www.uchportal.ru/> | Лучшие программы автоматизации физкультурного мониторинга «Физкультурный паспорт» |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Имеется в наличии или нет** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | + |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. | Д | + |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре 1-4 кл | Д | + |
| 1.4 | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха**  Физическая культура. 1-4 классы /Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И.  Лях,  А. А.  Зданевич  Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И.  Лях,  А. А.  Зданевич   Физическая культура.  8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.  В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»). | К | + |
| 1.5 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | + |
| **2** | **Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование** |  |  |
| 2.1 | Стенка гимнастическая | Г | + |
| 2.2 | Перекладина гимнастическая | Г | + |
| 2.3 | Канат для лазания с механизмом крепления | Г | + |
| 2.4 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г | + |
| 2.5 | Маты гимнастические | Г | + |
| 2.6 | Мяч набивной (1 кг, 2кг) | Г | + |
| 2.7 | Мяч малый (теннисный) | К | + |
| 2.8 | Скакалка гимнастическая | К | + |
| 2.9 | Палка гимнастическая | К | + |
| 2.10 | Обруч гимнастический | К | + |
|  | Легкая атлетика |  |  |
| 2.11 | Планка для прыжков в высоту | Д | + |
| 2.12 | Стойка для прыжков в высоту | Д | + |
| 2.13 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г | + |
| 2.14 | Рулетка измерительная | Д | + |
|  | Подвижные и спортивные игры |  |  |
| 2.15 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г | + |
| 2.16 | Мячи баскетбольные | Г | + |
| 2.17 | Стойки волейбольные универсальные | Д | + |
| 2.18 | Сетка волейбольная | Д | + |
| 2.19 | Мячи волейбольные | Г | + |
| 2.20 | Мячи футбольные | Г | + |
| 2.21 | Номера нагрудные | Г | + |
|  | Измерительные приборы |  |  |
| 2.22 | Секундомер | Д | + |
|  | Средства первой помощи |  |  |
| 2.23 | Аптечка медицинская | Д | + |
| **3** | **Спортивные залы (кабинеты)** |  |  |
| 3.1 | Спортивные зал (игровой) |  | + |
| 3.2 | Кабинет учителя |  | + |
| 3.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | + |
| **4** | **Пришкольный стадион (площадка)** |  |  |
| 4.1 | Легкоатлетическая дорожка |  | + |
| 4.2 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) |  | + |
| 4.3 | Площадка игровая волейбольная |  | + |