

**Пояснительная записка**

Программа «Общая физическая подготовка» по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с положениями Закона об образовании в части духовно –нравственного развития и воспитании учащихся, требования стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепция содержания образования школьников в области физической культуры(А.П.Матвеев, 2011г) при создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включатся в разнообразные формы здорового образа жизни, .использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Программа является авторской, а по уровню усвоения – общекультурной.

**Актуальность программы**. В начальной школе у ребенка формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей младшего школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% - различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Зачастую учителя жалуются, что дети младшего школьного возраста не умеют общаться со сверстниками, объединять усилия для выполнения общей работы, находить компромиссы и адекватно оценивать себя и окружающих. Внеурочная деятельность, а особенно эстафеты и подвижные игры могут создать тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

**Новизна программы**. В данной программе практически все обучение построено в виде игровых заданий и упражнений на основе спортивных и подвижных игр. Подобный подход позволяет работать в группе детям любого младшего школьного возраста, он интересен и понятен, позволяет детям полностью раскрывать свои личностные качества и потенциал, более удобен для усвоения материала.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной программы – 1-4 класс.

**Срок реализации программы:** 1 год

**Занятия проводятся:** 1раз в неделю 1 час, всего 34 часа в год.

**Главная цель программы**: Формирование физической культуры личности школьника посредством углубленного изучения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Занятия ОФП являются хорошей школой физической культуры и проводятся с **целью**:

* укрепления здоровья и закаливания занимающихся,
* достижения всестороннего развития,
* приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой,
* создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации детей к реальным условиям жизни в обществе.

**Задачи:**

**Образовательные**:

- обучить общим умениям и навыкам подвижных и спортивным играм..

- обучить правильному бегу, метанию, прыжкам и т.д.

- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

-способствовать формированию практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, групповому взаимодействию посредством подвижных игр и элементов соревнований.

**Воспитывающие задачи**:

- воспитать морально- волевые и нравственно- эстетические качества,

- ориентировать на здоровый образ жизни,

- привить интерес, потребность к регулярным занятиям ОФП.

- воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность.

-приучение к игровым условиям

**Развивающие:**

- развить, закрепить и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений

-совершенствование нормативных требований

**Формы и методы проведения занятий**:– групповая, индивидуально-групповая.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме, повторного выполнения упражнения ,круговой тренировки .расчлененного и целостного выполнения движений.

Теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений.

Занятия имеют в основном практическую направленность. При проведении используются комплексные игровые занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры,  и т. д.), применяются разнообразные методы занятий: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

 В результате регулярных занятий ОФП у ребенка формируются следующие навыки:

- повышается выносливость и сила;

- развивается гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;

- формируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;

- повышается устойчивость к заболеваниям;

- улучшается сон и пищеварение;

- развивается координация и ловкость;

- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии ребенка.

**В основу программы «ОФП» положены следующие принципы**:

- непрерывное дополнительное образование как механизм обеспечения полноты и цельности образования;

- развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности;

**По окончании 1-4 класса должны быть достигнуты определенные результаты**.

*Личностные результаты*:

* активно включатся в общение и взаимодействие со

сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях
* проявлять трудолюбие и упорство
* оказывать помощь своим сверстникам

*Метапредметные результаты*

- находить ошибки при выполнении учебных занятий

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых
* Анализировать и оценивать результаты собственно труда.

*Предметные результаты*:

* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
* бережно обращаться с инвентарем
* в доступной форме объяснять правила(технику)выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их

**По окончании 1-4 класса учащиеся должны уметь:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
* организовать и проводить самостоятельные формы занятий
* владеть простейшими техническими и тактическими навыками спортивных и подвижных игр

  **Реализации программы**

Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестов на физическую подготовленность. Диагностика проводится 2 раза в год: в начале и в конце года.

В качестве показателей физической подготовленности демонстрируются следующие

физические способности:

-скоростные - бег с высокого старта с опорой на руку: мал.-6.3 дев.6.5

-силовые -прыжок в длину с места- мал.- 135 дев.130

-выносливость-кросс 800м. мал. 5.45 дев.6.05

-координация-жонглирование двумя малыми мячами, челночный бег 3х10м

 **Учебно –тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  Наименование темы | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| 1 | **Теоретический раздел** (1 час) | 1 |  | 1 |
| 2 | **Практический раздел** (32 часа) |  |  |  |
|  |  Применение скоростно-силовых качеств в спортивной игре футбол |  | 1 | 1 |
|  |  Применение выносливости в спортивной игре лапта |  | 2 | 2 |
|  | Быстрота в спортивной игре баскетбол |  | 2 | 2 |
|  |  Ловкость в спортивной игре пионербол. |  | 2 | 2 |
|  | Развитие прыгучести в игре баскетбол |  | 2 | 2 |
|  | Развитие гибкости в различных играх |  | 3 | 3 |
|  | Подвижные игры |  | 9 | 9 |
|  | Веселые старты |  | 4 | 4 |
|  | Тестирование  |  | 8 | 8 |
| 3 | **всего** | **1** | **33** | **34** |

**Содержание программы: (34 часа)**

**Теоретический раздел:** Включает в себя знания по истории возникновения и правилам спортивных игр, по основам гигиены и закаливания, формированию правильной осанки, обучению рациональному дыханию. Что такое ОФП, ЗОЖ, знакомство с основами безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. (1 час)

**Практический раздел:** (33 часа)

Общая двигательная подготовка: Включает в себя выполнение различных физических упражнений. Расширяющих двигательную сферу младших школьников и имеющих положительный перенос на формирование умений, связанных с овладением элементами техники спортивных и подвижных игр. К ним относятся различные упражнения с предметами, в равновесии, различные прыжки.

Общая игровая подготовка: Состоит в выполнении различных движений, направленных на овладение основами техники различных видов спорта .К ним относится: ведение мяча одной рукой(ногой. Лаптой),попеременно на месте и в движении(шагом ,бегом, со сменой направления, левым и правым боком .лицом и спиной вперед; различные виды передач мяча на месте и в движении, индивидуально парами и группами Различные виды метаний и бросков и завершающих ударов; различные виды народных игр.

 Занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: Сила, Выносливость, Резкость, Прыгучесть, Гибкость, Координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности.

Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

***Упражнения на развитие силы различных мышечных групп***

1.Мышцы ног

2.Мышцы спины

3.Мышцы брюшного пресса

4.Мышцы рук и плечевого пояса

Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

1. *Упражнения для развития силы мышц ног:*

приседания на двух ногах.

Приседания на двух ногах с грузом на плечах.

Приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

Фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

1. *Упражнения для развития силы мышц спины:*

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)

поднимание ног лежа на животе.

Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

1. *Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:*

поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

Поднимание ног лежа на спине.

Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

Поднимание ног в положении виса.

Удержание позы «уголок» в положении виса.

Упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

1. *Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:*

отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Подтягивания – сгибание и разгибание рук в висе.

Лазание по горизонтальной лестнице в висе.

Упражнения с гантелями:

разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,

поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),

поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),

сгибание в локтях, прижав их к туловищу,

сгибание кисти.

Жим от груди лежа, жим от груди стоя.

***Упражнения на выносливость***

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

***Упражнения на развитие резкости***

Челночный бег

Упражнения с резиной

Метание

***Упражнения на развитие прыгучести***

заскоки на скамейку,

соскоки со скамьи,

перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее,

многоскоки: с продвижением – на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения – на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

Упражнения со скакалкой

***Упражнения на развитие гибкости***

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость – это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

***Тестирование (определение физической подготовленности)***

- развитие скоростных способностей; бег на 30 метров,

- развитие ловкости и координационных способностей: челночный бег 3х10,

- развитие скоростно – силовых способностей и прыгучести: прыжки в длину с места, прыжки на скакалке за 10 сек.,

- развитие гибкости: наклон вперед из положения сидя

- развитие силовых способностей: подтягивание на высокой перекладине (мал), низкой (дев),

 поднимание туловища

- развитие выносливости: 6 минутный бег

***Тесты для определения скоростных способностей (описание)***

1. *Бег на 30 метров*

В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

***Тесты для определения ловкости и координационных способностей (описание)***

1. *Челночный бег 3 раза по 10 м*

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

***Тесты для определения скоростно-силовых качеств (описание)***

1. *Прыжок в длину с места*

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

1. *Прыжки на скакалке за 10 секунд*

По команде «Марш», ребенок начинает прыгать на скакалке на двух ногах с максимальной скоростью. По истечении 10 секунд подается команда «стоп» испытуемый заканчивает прыгать. Если во время прыжков ребенок сбился, то он снова продолжает прыгать и счет продолжается дальше. Фиксируется общее количество прыжков за 10 секунд.

***Тест для определения гибкости (описание)***

1. *Наклон вперед из положения сидя на полу*

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

На полу обозначаются центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между составляет 20 -30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертном фиксируется результат касания и фиксация (не менее 2 –х секунд) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

***Тест для определения силовых способностей (описание)***

1. *Подтягивание на высокой перекладине (мал), низкой (дев)*

Участник с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек.видимое для судьи положение виса. Не допускаются: сгибание рук поочередно, рывки ногами и туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания.

 Среди многих тестов силового характера, подтягивание (особенно в висе) наиболее надежный и информативный тест характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости. Техника измерения. Вис хватом сверху. Подъем – до уровня подбородка. Опускание – до выпрямленных рук. Темп – не чаще одного движения за 1 сек. Раскачивания и сгибания туловища не допускать. Вводится элемент новизны в оценивании результата. Он состоит в том, что количество подтягивания умножается на вес испытуемого. Полученный показатель и будет характеризовать уровень силовой подготовки испытуемого.

1. *Поднимание туловища*

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях. Ступни закреплены.

Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями колен в одной попытке за 30 сек.

***Тест для определения выносливости (описание)***

1. *6 минутный бег*

Наиболее адекватным по информативности и надежности для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость) является 12-минутный бег (по Куперу). Шестиминутный бег является усеченным вариантом теста Купера и, в принципе, хотя и менее информативно, но позволяет провести определение уровня выносливости у школьников.

 *Техника измерения.*По сигналу испытуемые начинают бег с произвольной скоростью на заранее размеченной и визуально наблюдаемой дистанции.

 По истечении 6 минут подается команде “стой”(преподавателем, помощником, учеником. Фиксируется количество метров (с точностью до 50 м) пробегаемых за 6 минут испытуемым.

***Спортивные игры.***

1. Баскетбол.

2. Футбол.

3. Лапта-народная игра

4. Пионербол.

***Подвижные игры***

1. *Подвижные игры на улице в осенний, весенний период:* «Пятнашки», «Не попади в болото», «Зайцы в огороде», «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номе­ров», «Пустое место», «Мяч со­седу», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель».
2. *Подвижные игры в зале:* игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений ти­па «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Не урони мешочек», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики»,
3. *Подвижные игры на улице в зимнее время:* «Финские санки», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше про­катится», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы»,

***Веселые старты*** проводятся в виде спортивных эстафет

При подборе средств и методов практических занятий учитель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта ( легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

 Соревнования, веселые старты между группами повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически.

**Календарно – тематическое планирование по ОФП с игровой направленностью**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Содержание**  | **Требования к уровню****подготовки обучающихся** |
| 1 | Что такое ОФП. Техника безопасности при занятиях на улице и в зале.ЗОЖ и его значение .История и возникновение спортивных игр | На каждом занятии в виде краткого словесного изложения |  Должны знать и применять технику безопасности занятий на улице, в зале. Знать историю возникновения спортивных игр. Уметь пересказывать текст по истории развития спортивных игр. |
| 2 | Развитие скоростно-силовых качеств в спортивной игре – футбол. | Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки с места. Игра «Футбол» с применением скоростно-силовых качеств. | Уметь демонстрировать технику прыжков на скакалке и с места. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Знать правила игры в футбол. |
| 3 | Техника бега, развитие прыгучести. | Упражнения для развития резкости. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры:»Салки» с элементами прыжков- на скамейки и т .д. | Демонстрировать технику бега, прыжков. Выполнять подводящие упражнения для совершенствования техники бега, на короткие дистанции. Демонстрировать уважение к сопернику во время подвижных игр. Регулировать своими эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности. |
| 4 | Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. | Упражнения для развития прыгучести, силы. Специально беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки . Игра « Вызов номеров» с прыжками | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 5 | Подвижные игры. | ОРУ. п/и«Пятнашки», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит» | Знать правила игры. Знать правила и уметь применять в игре. |
| 6 | Тесты, определение физических возможностей | ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 метров на результат. Прыжки в длину с места на результат. Перестрелка- игра | Демонстрировать выполнение тестов на результат.  |
| 7 | Тесты. | ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег 3х10 на результат. Прыжки на скакалке за 10 сек. на результат Игра 2Перестрелка» |  Демонстрировать выполнение тестов на результат |
| 8 | Развитие ловкости через игры. Спортивная игра «Пионербол» | Упражнения для развития резкости. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.  | Знать правила игры в «Пионербол». Уметь демонстрировать технику бросков мячом.  |
| 9 | Развитие быстроты, координации движений. Спортивная игра « Баскетбол» | Упражнения для развития быстроты. Специально беговые упражнения. Челночный бег. Игра | Уметь демонстрировать технику челночного бега. Знать правила игры в баскетбол. |
| 10 | Подвижные игры. | ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. «Не попади в болото», «Пятнашки в парах (тройках)», |  Уметь демонстрировать технику бега. Знать правила и уметь применять в игре. |
| 11 | Развитие силы, упражнения на мышцы спины и живота. Подвижные игры. | Упражнения для развития силымышц брюшного пресса. «Зайцы в огороде», «Гуси-лебеди»  | Знать технику выполнения упражнений для мышц брюшного пресса. Знать правила игры. |
| 12 | Весёлые старты. | Эстафеты с элементами бросков, бега, прыжков.  |  Уметь взаимодействовать в команде, знать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности |
| 13 | Тесты | ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Поднимание туловища на результат. 6 минутный бег на результат. | Демонстрировать выполнение тестов на результат |
| 14 | Тесты  | ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Подтягивание на результат. Наклон вперед из положения сидя на результат | Демонстрировать выполнение тестов на результат |
| 15 | Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. Подвижные игры. | Упражнения для развития гибкости. Специально прыжковые упражнения. п/и «Охотники и зайцы»,»баскетбол» | Уметь демонстрировать технику прыжков. Знать правила игры |
| 16 | Работа на скамейках, шведской стенке. Подвижные игры. | Упражнения для развития гибкости, координации движений. п/и «День и ночь» | Уметь демонстрировать упражнения на скамье, шведской стенке. Знать правила игры |
| 17 | Развитие прыгучести, силы, гибкости. Подвижные игры. | Упражнения для развития физических качеств. п/и «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», | Знать правила игрыи уметь применять их в игровой деятельности.  |
| 18 | Весёлые старты. | Эстафеты с элементами бросков, бега, прыжков.  |  Уметь взаимодействовать в команде, знать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности |
| 19 | Развитие выносливости. Народная игра «Лапта» | Упражнения для развития выносливости. Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта» | Уметь демонстрировать технику бега. Знать правила и уметь применять в игре. Проявлять интерес к культуре своего народа. |
| 20 | Развитие выносливости. Народная игра» Лапта» | Упражнения для развития выносливости. Бег на лыжах .500м. | Уметь демонстрировать технику бега. Знать правила и уметь применять в игре. Проявлять интерес к культуре своего народа. |
| 21 | Развитие выносливости. Подвижные игры. | Упражнения для развития выносливости. п/и «Финские санки», «По местам», |  Знать правила и уметь применять в игре.  |
| 22 | Развитие выносливости, силы. Подвижные игры. | Упражнения для развития выносливости. п/и «Быстрый лыжник», «За мной», | Знать правила игры и уметь их применять в игре |
| 23 | Тесты | ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 метров на результат. Прыжки в длину с места на результат. |  Демонстрировать выполнение тестов на результат |
| 24 | Тесты  | ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег 3х10 на результат. Прыжки на скакалке за 10 сек. на результат |  Демонстрировать выполнение тестов на результат |
| 25 | ОФП. Подвижные игры. | ОРУ. п/и «Пустое место», «Мяч со­седу», «Метко в цель», | Знать правила игры и уметь их применять в игре. |
| 26 | Подвижные игры. | ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений. | Уметь демонстрировать правильную осанку. Знать правила игры и применять их в игре. |
| 2728 | Весёлые старты | Эстафеты с элементами бросков, бега, прыжков.  | Уметь взаимодействовать в команде, знать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности |
| 29 | Развитие физических качеств через игру. | ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. п/и «Перестрелка» | Знать правила и применять их игре  |
| 30 | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Прыжки через длинную скакалку. п/и «Не оступись» | Уметь демонстрировать технику прыжков на скакалке. Знать правила игры |
| 31 | Подвижные игры. | ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. п/и «Прокати быстрее мяч», «К своим флажкам». | Знать правила игры и уметь применять их в игровой деятельности |
| 32 | Тесты | ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Поднимание туловища на результат. 6 минутный бег на результат. | Демонстрировать выполнение тестов на результат |
| 33 | Тесты  | ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Подтягивание на результат. Наклон вперед из положения сидя на результат | Демонстрировать выполнение тестов на результат |
| 34 | Подведение итогов, подвижные игры, задание на лето. | Награждение лучших спортсменов по итогам тестирования. п/и «Перестрелка».  | Самостоятельно выполнять пройденные упражнения, играть в изученные ранее игры. |

 **Материально – техническое**

 **обеспечение для реализации программы**

**Литература:**

1)  Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.

2)    Программа для внешкольных учреждений. Министерство образования РФ. Спортивные кружки и секции. М: Просвещение, 2008 г

3)     Программа общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011 год

 4) Л.П Матвеев.Физкультура.3-4кл.Учебник для общеобразовательных учреждений. «Просвещение» 2011г.

5) Авторская программа Былюева Л.П. «Подвижные игры» М. 2005г

 **Место проведения:**

- спортивная площадка

 - класс(для теоретических занятий)

 - спортзал

**Инвентарь**.

 Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, малые мячи, бита для лапты, сетка волейбольная, щиты с кольцами, скакалки, маты, секундомер, грамоты, конусы, кегли, шведская стенка, скамейки гимнастические.

**Планируемые результаты**

**Научатся:**

- осознавать влияние физических упражнений на организм человека и его развитие.

-повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма.

-воспитание физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровых действий(прыгучесть, скоростные способности, мощность движений, игровая ловкость и выносливость).

**В результате освоенного содержания программного материала обучающие будут знать:**

-об истории и зарождении спортивных игр и народной игре лапта

- о способах и особенностях движений, передвижений

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений,

.- о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем

- о терминологии разучиваемых упражнений

- о способах личной гигиены, закаливания, профилактики нарушения осанки, причинах травматизма.

**Обучающие будут уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

-выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, силы, скорости.

-взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой.