|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Утверждено приказом  от «29» августа 2023г. № 146 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по внеурочной деятельности**

**«ОФП и подвижные игры»**

**для 1-4 классов**

Программа по «ОФП и подвижные игры» составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Изучение данной программы имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью программы является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Содержание программы по «ОФП и подвижные игры» изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

‌Общее число часов для изучения курса на уровне начального общего образования составляет – 136 часов: в 1 классе – 34 часа (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 4 классе – 34 часа (1 час в неделю).‌‌

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Планируемые результаты освоения программы по «ОФП и подвижные игры»**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
*  выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 КЛАСС**

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**1 КЛАСС**

***Физическое совершенствование***

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2 КЛАСС**

***Физическое совершенствование***

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**3 КЛАСС**

***Физическое совершенствование***

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двух шажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 КЛАСС**

***Физическое совершенствование***

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **п\п** | **Тема занятий** | **Колич.**  **часов** | **Дата** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм.  Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 |  |
| 2 | Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг.  Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 |  |
| 3 | Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание  «Класс, смирно», «Запрещенное движение». | 1 |  |
| 4 | Режим дня, его значение. Строевые упражнения:  перестроение. Игра «Салки» | 1 |  |
| 5 | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно». | 1 |  |
| 6 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно». | 1 |  |
| 7 | Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется –  раз». | 1 |  |
| 8 | Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. | 1 |  |
| 9 | Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в  длину с места. | 1 |  |
| 10 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. | 1 |  |
| 11 | Строевые упражнения с перестроениями из колонны по  одному в колонну по два. | 1 |  |
| 12 | Игра «Салки», «Два мороза» | 1 |  |
| 13 | Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» | 1 |  |
| 14 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг. | 1 |  |
| 15 | Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые  олимпийские игры. | 1 |  |
| 16 | Инструктаж техники безопасности при проведении занятий  в спортивном зале. | 1 |  |
| 17 | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. | 1 |  |
| 18 | Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения:  лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка». | 1 |  |
| 19 | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра«Невод», «Гусеница». | 1 |  |
| 20 | Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок  вперед. | 1 |  |
| 21 | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву».  Группировки. Кувырок вперед | 1 |  |
| 22 | Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на  шведской лестнице. | 1 |  |
| 23 | Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми –баскетбол. | 1 |  |
| 24 | Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями.  Игры с мячом. | 1 |  |
| 25 | Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча».  Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение соскакалкой. | 1 |  |
| 26 | Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе.  Игра «Мяч водящему» | 1 |  |
| 27 | Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча.  Игра «Школа мяча». | 1 |  |
| 28 | Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. | 1 |  |
| 29 | Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча» | 1 |  |
| 30 | Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в  цель. | 1 |  |
| 31-32 | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий». | 2 |  |
| 33-  34 | Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в  цель», «Снайперы». | 2 |  |
| **Итого** |  | 34 |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема занятий** | **Колич.ч.** | **Дата** |
| 1 | Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а(медленный бег, прыжок  в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры. | 1 |  |
| 2 | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с  высокого старта. Бег 30м.Подвижные игры. | 1 |  |
| 3 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в  дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 1 |  |
| 4 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в  цель (5-6м), прыжок в длину с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты. | 1 |  |
| 5 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с  разбега, метание тен.мяча в цель(5-6м)). Подвижные игры | 1 |  |
| 6 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с  разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. | 1 |  |
| 7 | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев.  рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры. | 1 |  |
| 8 | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев.  рукой. Изучение техники броска сбоку от щита. | 1 |  |
| 9 | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мячадвумя 1руками от груди.  Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 10 | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от  щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст. | 1 |  |
| 12 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска.  Учебная эстафета. | 1 |  |
| 13 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование  техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 14 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски.  Учебная эстафета. | 1 |  |
| 15 | Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку.  Правила игры. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 16 | Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку.  Правила игры. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 17 | Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая  к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 18 | Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствование техники ловли мяча. Игра по  упрощенным правилам. | 1 |  |
| 19 | Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли  мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 20 | Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по  упрощенным правилам. | 1 |  |
| 21 | Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой.  Правила игры. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 22 | Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по  упрощенным правилам. | 1 |  |
| 23 | Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная  игра. | 1 |  |
| 24 | Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная  игра. | 1 |  |
| 25 | Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |
| 26 | Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры. | 1 |  |
| 27 | Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры. | 1 |  |
| 28 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в  длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | 1 |  |
| 29 | Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мячав парах двумя руками от груди.  Учебная эстафета. | 1 |  |
| 30 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броскасбоку от щита двумя руками от  груди. Учебная эстафета | 1 |  |
| 31 | Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 2 |  |
| 32 | Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и  мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 2 |  |
| Итого: |  | 34 |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема занятия** | **Колич.ч.** | **Дата** |
| 1. | Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу. | 1 |  |
| 2. | Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи. | 1 |  |
| 3. | Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек. | 1 |  |
| 4. | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с11 метров. | 1 |  |
| 5. | Передача мяча в парах по всему полю в  движении. Бросок мяча рукой на дальность. | 1 |  |
| 6. | Предупреждение спорт, травм на занятиях.  Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. | 1 |  |
| 7. | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. | 1 |  |
| 8. | Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. | 1 |  |
| 9. | Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной  линии. | 1 |  |
| 10. | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди).  ведение мяча с броском. | 1 |  |
| 11. | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. | 1 |  |
| 12. | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. | 1 |  |
| 13. | Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо. | 1 |  |
| 14. | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча).Ведение мяча с броском. | 1 |  |
| 15. | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов. | 1 |  |
| 16. | Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча).Передача мяч? в тройках. | 1 |  |
| 17. | Применение различных стоек и передвижение в зависимости | 1 |  |
| 18. | Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы).Ведение передача в парах. | 1 |  |
| 19. | Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два. | 1 |  |
| 20. | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три. | 1 |  |
| 21. | Техника зажиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три. | 1 |  |
| 22. | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два. | 1 |  |
| 23. | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика  нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча).Бросок со штрафной линии. | 1 |  |
| 24. | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии. | 1 |  |
| 25. | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах. | 1 |  |
| 26. | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика  нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча).Игра три натри. | 1 |  |
| 27. | Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение взависимости от действий противника.Передача и ловля мяча в парах. | 1 |  |
| 28. | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований. | 1 |  |
| 29. | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках. | 1 |  |
| 30. | Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передаи мяч- выходи. Стойка со ступнями на одной динии. Бросок с места в прыжке. | 1 |  |
| 31. | Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход.Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием. | 1 |  |
| 32. | Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача  мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии. | 1 |  |
| 33. | Ведение мяча с заданием. | 1 |  |
| 34. | Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на  одной линии. | 1 |  |
| **Итого** |  | 34ч |  |

**4 Класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Тема занятия.** | **Практика** | **Дата** |
| 1. | Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики | 1 |  |
| 2. | Разновидности прыжков. Эстафеты | 1 |  |
| 3. | Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков. Игры | 1 |  |
| 4. | Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м | 1 |  |
| 5. | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча | 1 |  |
| 6. | Челночный бег3х5;3х10м. Игры на развитие ловкости | 1 |  |
| 7. | Упражнения с предметами на развитие координации  движений | 1 |  |
| 8. | Упражнения на развитие гибкости. Группировка.  Перекаты в группировке | 1 |  |
| 9. | Висы и упоры | 1 |  |
| 10. | Лазанья и перелазанья | 1 |  |
| 11. | Упражнения на освоение навыков равновесия | 1 |  |
| 12. | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |  |
| 13. | Упражнения с набивными мячами | 1 |  |
| 14. | Упражнения с гантелями | 1 |  |
| 15. | Упражнения со скакалкой | 1 |  |
| 16. | Упражнения с волейбольными мячами | 1 |  |
| 17. | Упражнения с различными мячами | 1 |  |
| 18. | Силовые упражнения Упражнения с партнером. | 1 |  |
| 19. | Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом | 1 |  |
| 20. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |  |
| 21. | Передача мяча одной рукой от плеча | 1 |  |
| 22. | Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |
| 23. | Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте | 1 |  |
| 24. | Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте | 1 |  |
| 25. | Эстафеты с мячом | 1 |  |
| 26. | Понербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча. | 1 |  |
| 27. | Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди | 1 |  |
| 28. | Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку | 1 |  |
| 29. | Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку | 1 |  |
| 30. | Учебная игра в пионербол | 1 |  |
| 31. | Игры на развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |
| 32. | Игры на совершенствование метаний | 1 |  |
| 33. | Игры на развитие координации движений | 1 |  |
| 34 | Игры и эстафеты | 1 |  |
| **Итог о:** |  | 34 |  |

**Условия реализации программы. Материально –техническая база для реализации.**

***Место проведения*:**

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

***Инвентарь*:**

* Волейбольные мячи;
* Баскетбольные мячи;
* Скакалки;
* Теннисные мячи.
* Гимнастические скамейки;
* Щиты с кольцами; Секундомер; Маты.
* Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную- траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

**Формы контроля и оценочные материалы**

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

* практический (выполнение практических заданий);
* наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);

- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);

* работа с литературой (изучение, составление плана).

**Формы контроля:**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

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

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

**Оценочные материалы**

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

**Методические материалы**

*Формы занятий:*

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

*Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса*:

Эффективность реализации программы:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

*Организационно-методические рекомендации*

Занятия в объединении позволяют:

* максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
* развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
* развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
* сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
* подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

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

**Список рекомендованной литературы для детей**

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2000