

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2 поколения и программы по физической культуре для учащихся начальной школы общеобразовательных учреждений, авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров, 2013.

Укрепление здоровья школьников и оптимизация физического развития - это приоритетные цели системы физкультурного образования нашего учебного заведения. Учебный план школы состоит из двух частей: инвариативной и вариативной, включающей внеурочную деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса. Содержание образования, определённое инвариантной частью, обеспечивает приобщение обучающихся к общекультурным ценностям, формирует систему предметных навыков и личностных качеств, соответствующих требованиям стандарта. В соответствии с требованиями Стандарта в школе организована внеурочная деятельность по направлениям развития личности: духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное.

Содержание занятий, предусмотренных в рамках внеурочной деятельности, формируется с учётом пожеланий обучающихся и их родителей и реализуется посредством секции ОФП.

Спортивно-оздоровительное направление представлено программой «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», направленной на разностороннее развитие обучающихся, формирование их общей культуры, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Идеи программы:

- воспитание у обучающихся интереса к спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование культуры ведения здорового образа жизни;
- повышение двигательной активности обучающихся.

Цели программы:

- укрепление здоровья;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих задач:

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1 – 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Возраст детей: 7-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Форма и режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю 1 час, всего 34 часа в год. Основными формами учебно - тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов или видеозаписей). Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Планируемые результаты

Учащиеся должны уметь:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме внеурочной деятельности, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное отношение и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов устранения;
- Соблюдать требования ТБ к местам проведения занятий;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и в соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

Ожидается, что к концу обучения воспитанники:

- будут владеть основными техниками всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, сила, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности;
- будут сформированы знания об основных самостоятельных освоениях двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения.

Способы оценивания уровня достижения учащихся.

В процессе освоения программы предусмотрена система контрольных испытаний, тесты, участие в соревнованиях, физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование). Проверка знаний через опрос, контрольные упражнения, тестирование, индивидуальная беседа и др.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов			
		класс			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока			

	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью				
2	Легкая атлетика	12	12	12	12
	Ходьба и бег	4	4	4	4
	Прыжки	4	4	4	4
	Метание малого мяча	4	4	4	4
3	Подвижные и спортивные игры	11	12	12	12
4	Гимнастика с основами акробатики	10	10	10	10
	Всего	33	34	34	34

Формы контроля

Результативность и целесообразность работы по курсу «Общей физической подготовки» выявляется с помощью выполнения контрольных упражнений в отдельных видах спорта проводимых в течение учебного года в школе.

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности ОФП

2 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
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	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества, как:культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт «Инфоурок», РЭШ
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт «Инфоурок»
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бегс высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ

4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.).Эстафеты.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности	Сайт «Инфоурок», РЭШ
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен. мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой и спортом	Сайт «Инфоурок», РЭШ
6	Строевые приёмы. ОФП.Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
7	Т/б на занятиях спорт. Играми. Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления	Сайт «Инфоурок», РЭШ
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30 сек.(зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/бмячом.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт «Инфоурок», РЭШ

9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр.и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать такие качества как: культура поведения, уважение личности	Сайт «Инфоурок», РЭШ
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр.и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	индивидуальные и групповые занятия	Формировать такие качества как: культура поведения, уважение личности	Сайт «Инфоурок», РЭШ
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ

13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и самоуправления	Сайт «Инфоурок», РЭШ
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини – штрафного броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
16	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
17	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ

19	Т/б на уроках спорт. (подвижными) играми. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
20	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив	Сайт «Инфоурок», РЭШ
21	Строевые приёмы. Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
22	Сдача контрольного норматива: поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ

23	Сдача контрольного норматива: наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
24	Сдача контрольного норматива: подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
25	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива: отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
26	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива: вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
27	Сдача контрольного норматива: челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив	Сайт «Инфоурок», РЭШ

28	Сдача контрольного норматива: прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
29	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
31	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
32	Строевые приемы. Сдача контрольного норматива: бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ

33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11 мин. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
34	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11 мин. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
	ИТОГО	34			

3 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
---	---------------------------------------	------------------	--------------------------	--	--

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	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества, как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт «Инфоурок», РЭШ
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт «Инфоурок»
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.).Эстафеты.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности	Сайт «Инфоурок», РЭШ
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен. мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой и спортом	Сайт «Инфоурок», РЭШ

6	Строевые приёмы. ОФП.Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
7	Т/б на занятиях спорт. Играми. Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления	Сайт «Инфоурок», РЭШ
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30 сек.(зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/бмячом.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт «Инфоурок», РЭШ
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр.и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать такие качества как: культура поведения, уважение личности	Сайт «Инфоурок», РЭШ
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча	1	индивидуальные и групповые занятия	Формировать такие качества как: культура поведения, уважение личности	Сайт «Инфоурок», РЭШ

	пр.и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.				
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретиче ские занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретиче ские занятия	Поощрение детских инициатив и самоуправления	Сайт «Инфоурок», РЭШ
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.).Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретиче ские занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ

15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини – штрафного броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
16	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
17	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
19	Т/б на уроках спорт. (подвижными) играми. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
20	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив	Сайт «Инфоурок», РЭШ

	техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.				
21	Строевые приёмы. Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
22	Сдача контрольного норматива: поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
23	Сдача контрольного норматива: наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
24	Сдача контрольного норматива: подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ

25	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива: отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
26	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива: вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
27	Сдача контрольного норматива: челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив	Сайт «Инфоурок», РЭШ
28	Сдача контрольного норматива: прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
29	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ

30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
31	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
32	Строевые приемы. Сдача контрольного норматива: бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11 мин. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
34	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11 мин. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
	ИТОГО	34			

4 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
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	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества, как:культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт «Инфоурок», РЭШ
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт «Инфоурок»
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бегс высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ

4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.).Эстафеты.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности	Сайт «Инфоурок», РЭШ
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен. мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой и спортом	Сайт «Инфоурок», РЭШ
6	Строевые приёмы. ОФП.Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
7	Т/б на занятиях спорт. Играми. Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления	Сайт «Инфоурок», РЭШ
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30 сек.(зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/бмячом.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт «Инфоурок», РЭШ

9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр.и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать такие качества как: культура поведения, уважение личности	Сайт «Инфоурок», РЭШ
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр.и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	индивидуальные и групповые занятия	Формировать такие качества как: культура поведения, уважение личности	Сайт «Инфоурок», РЭШ
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ

13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и самоуправления	Сайт «Инфоурок», РЭШ
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.).Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини – штрафного броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
16	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
17	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ

19	Т/б на уроках спорт. (подвижными) играми. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
20	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив	Сайт «Инфоурок», РЭШ
21	Строевые приёмы. Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
22	Сдача контрольного норматива: поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ

23	Сдача контрольного норматива: наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
24	Сдача контрольного норматива: подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
25	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива: отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
26	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива: вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
27	Сдача контрольного норматива: челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив	Сайт «Инфоурок», РЭШ

28	Сдача контрольного норматива: прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
29	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
31	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ
32	Строевые приемы. Сдача контрольного норматива: бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Популяризация занятий физической культурой	Сайт «Инфоурок», РЭШ

33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11 мин. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
34	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11 мин. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия	Пропаганда здорового образа жизни	Сайт «Инфоурок», РЭШ
	ИТОГО	34			

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

Программа реализуется на основе **учебно-методического комплекса А.П. Матвеева** и соответствует требованиям ФГОС НОО. Основные подходы:

- **Системно-деятельностный** (практико-ориентированные задания, проектная деятельность)
- **Дифференцированный** (учёт индивидуальных возможностей учащихся)
- **Игровой** (подвижные игры, эстафеты)
- **Здоровьесберегающий** (дозировка нагрузок, профилактика травматизма)

Методические материалы для педагога:

- Конспекты занятий с элементами игровой технологии

- Карточка подвижных игр для младших школьников
- Банк дифференцированных заданий
- Система мониторинга физической подготовленности

2. Учебно-методические материалы

Основная литература:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник. - М.: Просвещение, 2023
2. Матвеев А.П. Рабочая программа. Физическая культура. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2022

Дополнительная литература для педагогов:

3. Матвеев А.П. Методическое пособие к учебнику "Физическая культура". 1-4 классы
4. Винер И.А. и др. Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2021

Для учащихся:

5. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочая тетрадь. 2 класс
6. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочая тетрадь. 4 класс

Для родителей:

7. Брошюра "Физическое развитие младшего школьника" (рекомендации Матвеева А.П.)
8. Памятка "Домашние занятия ОФП для детей 7-10 лет"

3. Материально-техническое обеспечение

Оборудование:

- Гимнастические маты
- Мячи (резиновые, волейбольные, футбольные)
- Скакалки, обручи
- Гимнастические скамейки
- Набор для эстафет (кегли, флажки)

ТСО и цифровые ресурсы:

1. Интерактивный комплекс (доска+проектор)
2. Ноутбук с программным обеспечением
3. Акустическая система
4. Цифровые образовательные ресурсы:
 - Электронная форма учебника Матвеева А.П.
 - Видеоуроки "Гимнастика для школьников"

4. Дидактические материалы

- Комплект тематических карточек с упражнениями
- Альбомы-раскраски "Виды спорта" (для 2 класса)
- Дневник самоконтроля физического развития
- Схемы-памятки правильного выполнения упражнений

5. Система оценивания

1. Стартовая диагностика
2. Текущий контроль (через наблюдение, практические задания)
3. Итоговые контрольные испытания (по нормативам)

Критерии оценивания:

- Техника выполнения упражнений
- Динамика показателей
- Прилежание и систематичность занятий

6. Литература

Основные источники:

1. Матвеев, А.П. Физическая культура. 1-4 классы: учебник / А.П. Матвеев. - М. : Просвещение, 2023. - 128 с.

Дополнительные источники:

2. Матвеев, А.П. Методика преподавания физической культуры в начальной школе / А.П. Матвеев. - М. : Владос, 2022. - 215 с.

Электронные ресурсы:

3. Матвеев, А.П. Электронное приложение к учебнику "Физическая культура" - Режим доступа : <https://uchebnik.mos.ru>

Цифровые образовательные ресурсы:

- ЭОР «ЯКласс» (раздел «Физкультура»),
- Видеоуроки на платформе «Российская электронная школа»
- Сайт «Инфоурок»