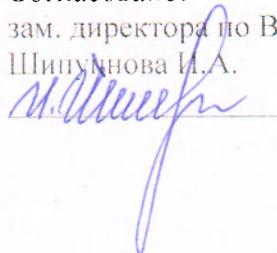


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснотуранская начальная общеобразовательная школа им. В.К. Фуги»

Согласовано:
зам. директора по ВР
Шипунова И.А.



приказ № 01-10-37 от 30.08 2022г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности в рамках работы ШСК**

“Общая физическая подготовка”

Срок реализации – 3 года

Возраст – 8-11 лет

на 2022 – 2025 учебный год

Руководитель ШСК: Кнауб В.Ю.

С. Краснотуранск 2022г.

Пояснительная записка

Программа по ОФП составлена на основе ФГОС по физической культуре. Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Программа по ОФП является дополнением к уроку по физической культуре. В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раз в неделю по 2 и 3 часа, 170 часов в год.

Цель: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи:

Образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

Воспитательные

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Условия реализации программы

Программа ОФП рассчитана для детей 8-11 лет. В группы принимаются дети, на добровольной основе, не имеющих медицинских противопоказаний.

Учебная программа рассчитана на 5 академический часов в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с элементами подвижных и спортивных игр.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год - 5 час в неделю (170 часов в год)

2 год - 5 час в неделю (170 часов в год)

3 год - 5 час в неделю (170 часов в год)

Формы занятий - групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

Универсальные учебные действия (УУД):

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Учебно-тематический план

№	Разделы	Всего часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Общеразвивающие упражнения	30	34	38
2	Легкая атлетика	34	36	36
3	Подвижные и спортивные игры	108	102	98
4	Контрольные упражнения, соревнования	8	8	8
5	Итого	170	170	170

Контрольные упражнения.

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину с места; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст			
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,1	5,9	5,8	5,7

Бег 1000м (мин)	6.10	5.55	5.40	5.00
Челночный бег 10х5м (сек)	19,8	19,5	19,2	18,9
Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	165
Метание мяча (м)	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	16	17	18	19
Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст			
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.30	6.20	6.10	5.40
Челночный бег 10х5м (сек)	20,5	20,0	19,8	19,5
Прыжок в длину с места (см)	130	135	140	150
Метание мяча (м)	15	18	20	22
Вис (сек)	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	12	13	14	15
Наклон вперёд из положения сидя (см)	7	9	10	11

Материально-техническое оснащение:

- 1) Гимнастический мат – 21шт.
- 2) Гимнастическая скамейка – 7шт.
- 3) Шведская стенка – 7 шт.
- 4) Гимнастический канат – 1 шт.
- 5) Щит баскетбольный – 4 шт.
- 6) Гимнастический конь – 1шт.
- 7) Гимнастический козел – 1шт.
- 8) Гимнастический мостик – 2шт.
- 9) Гимнастическое бревно – 2шт.
- 10) Гимнастические обручи – 20шт.
- 11) Гимнастические скакалки – 20шт.
- 12) Теннисный стол – 2 шт.
- 13) Мяч волейбольный – 25шт.
- 14) Мяч баскетбольный – 23шт.

- 15) Мяч футбольный – 5шт.
- 16) Мяч для метания 150 гр. – 15шт.
- 17) Теннисные мячи – 14шт.
- 18) Набивные мячи 1кг – 5шт.

Рабочая программа 1 года обучения

Планируемые результаты. В конце 1 года обучения учащиеся

Должны знать:

- зарождение древних Олимпийских игр;
- физические качества и общие правила определения уровня их развития;
- правила проведения закаливающих процедур;
- осанку и правила использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

Должны уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения
1-2	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	
3-4-5	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	
6-7	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	
8-9-10	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	
11-12	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	
13-14-15	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	
16-17	Комплекс УТГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	
18-19-20	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.	
21-22	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	
23-24-25	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игра «Салки», «Два мороза»	
26-27	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	
28-29-30	Игра «Салки», «Два мороза»	
31-32	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	
33-34-35	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	
36-37	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	
38-39-40	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	
41-42	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.	
43-44-45	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	
46-47	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка».	
48-49-50	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Игра «Невод», «Гусеница».	

51-52	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки.	
53-54-55	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	
56-57	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	
58-59-60	Игра с прыжками «Попрыгунчики –воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	
61-62	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	
63-64-65	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	
66-67	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	
68-69-70	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	
71-72	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	
73-74-75	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	
76-77	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	
78-79-80	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	
81-82	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	
83-84-85	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	
86-87	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	
88-89-90	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	
91-92	Строевые приёмы. Прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	
93-94-95	Подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	
96-97	Строевые приёмы. Отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	
98-99-100	Челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	
101-102	Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	
103-104-105	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	
106-107	Строевые приемы. Передача мяча через сетку. Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	
108-109-110	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по	

	упрощенным правилам.	
111-112	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
113-114-115	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
116-117	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
118-119-120	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	
121-122	Строевые приемы. Нападающий удар. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	
123-124-125	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	
126-127	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа. Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди.	
128-129-130	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	
131-132	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	
133-134-135	Подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	
136-137	Строевые приёмы. Отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	
138-139-140	Челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	
141-142	Т/б на уроках л/а и подвижных игр. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	
143-144-145	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	
146-147	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	
148-149-150	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (5-6м), прыжок в длину с места). Бег 30м. Эстафеты.	
151-152	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	
153-154-155	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	
156-157	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упражнения с мячом. Подвижные игры.	

158-159-160	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (5-6м), прыжок в длину с места). Бег 30м. Эстафеты.	
161-162	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	
163-164-165	Строевые приемы. Бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	
166-167	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	
168-169-170	Строевые приемы. Бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	

Рабочая программа 2 года обучения

Планируемые результаты. В конце 2 года обучения учащиеся

Должны знать:

- историю зарождения древних Олимпийских игр;
- физические качества и общие правила определения уровня их развития;
- правила проведения закаливающих процедур;
- осанку и правила использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

Должны уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения
1-2	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	
3-4-5	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	
6-7	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	
8-9-10	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (5-6м), прыжок в длину с места). Бег 30м. Эстафеты.	
11-12	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (5- 6м)). Подвижные игры.	
13-14-15	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	
16-17	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упражнения с мячом. Подвижные игры.	
18-19-20	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед. Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	
21-22	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание. Изучение техники передачи мяча двумя	
23-24-25	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	
26-27	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек.	
28-29-30	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	
31-32	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	
33-34-35	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	
36-37	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	
38-39-40	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	
41-42	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	
43-44-45	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	
46-47	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения	

	мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	
48-49-50	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	
51-52	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	
53-54-55	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	
56-57	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	
58-59-60	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках.	
61-62	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	
63-64-65	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	
66-67	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.	
68-69-70	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижений. Ведение - передачи в тройках. Игра три на три.	
71-72	Техника передвижений. Передача в парах в движениях. Игра три на три.	
73-74-75	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника передвижений. Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	
76-77	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	
78-79-80	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	
81-82	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.	
83-84-85	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три	
86-87	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	
88-89-90	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	
91-92	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	

93-94-95	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачи мяч- выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	
96-97	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	
98-99-100	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча - выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	
101-102	Ведение мяча с заданием.	
103-104-105	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча - выход. Стойка со ступнями на одной линии.	
106-107	Ведение мяча с заданием.	
108-109-110	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии.	
111-112	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.	
113-114-115	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	
116-117	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».	
118-119-120	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».	
121-122	Первичный инструктаж по охране труда. Ловля и передача мяча. Игровые упражнения с мячом.	
123-124-125	Ловля и передача мяча. Игровые упражнения. Учебная игра.	
126-127	Приём и передача мяча. Игровые упражнения. Учебная игра.	
128-129-130	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передай мяч - выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	
131-132	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	
133-134-135	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	
136-137	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	
138-139-140	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	
141-142	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках.	
143-144-145	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	
146-147	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	

148-149-150	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	
151-152	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	
153-154-155	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	
156-157	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	
158-159-160	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	
161-162	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	
163-164-165	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	
166-167	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	
168-169-170	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	

Рабочая программа 3 года обучения

Планируемые результаты. В конце 3 года обучения учащиеся

Должны знать:

- разновидности физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;

Календарно-тематическое планирование

№ Занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения
1-2	Вводный инструктаж по ТБ. на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	
3-4-5	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	
6-7	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	
8-9-10	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	
11-12	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	
13-14-15	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».	
16-17	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	
18-19-20	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	
21-22	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	
23-24-25	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».	
26-27	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	
28-29-30	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	
31-32	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	
33-34-35	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.	
36-37	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	
38-39-40	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	
41-42	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».	

43-44-45	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».	
46-47	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	
48-49-50	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	
51-52	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	
53-54-55	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	
56-57	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	
58-59-60	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	
61-62	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.	
63-64-65	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.	
66-67	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	
68-69-70	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».	
71-72	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».	
73-74-75	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».	
76-77	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.	
78-79-80	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	
81-82	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в виси.	
83-84-85	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	
86-87	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.	
88-89-90	Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».	
91-92	Повторный инструктаж по тб на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).	
93-94-95	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.	
96-97	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	
98-99-100	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.	
101-102	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание).	

	Игра «Пионербол».	
103-104-105	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.	
106-107	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».	
108-109-110	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	
111-112	Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».	
113-114-115	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	
116-117	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	
118-119-120	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).	
121-122	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.	
123-124-125	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.	
126-127	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.	
128-129-130	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.	
131-132	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.	
133-134-135	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».	
136-137	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	
138-139-140	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	
141-142	Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Мяч ловцу».	
143-144-145	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	
146-147	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.	
148-149-150	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	
151-152	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.	
153-154-155	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	
156-157	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).	
158-159-160	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	
161-162	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.	

163-164-165	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.	
166-167	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	
168-169-170	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач.	

Литература:

1. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
2. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс.
3. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт.
4. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС.
Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
6. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
7. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)