

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧЕРЕЖДЕНИЕ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА №64 ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МАКЕЕВКА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

на МШО

руководитель МШО

М.С. Ланченко М.С.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по

УВР

О.Ю. Хоркина

« 26 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

О.В. Хорольская

Приказ № 25 от 26.08.2024 г.



Протокол

№ 1 от 26.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

«Подвижные и спортивные игры»

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Для 1- 4классов

Учитель физкультуры:

Моряков Владимир Викторович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные и спортивные игры» для 1-4 классов разработана в соответствии с ФГОС начального общего образования, рабочими программами:

- С.И.Михайлюк: Физическая культура. 1 – 4 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2022;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии».

Цель и задачи проведения занятий Подвижными и спортивными играми в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах, программа для обучающихся, соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные и спортивные игры» для 1-4 классов разработана с учётом требований к результатам освоения учащимися начальной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Результаты освоения содержания предмета физическая культура определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Требования ФГОС к результатам обучения по курсу «Подвижные и спортивные игры»

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты освоения раздела: знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и

физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Планируемые результаты освоения раздела: способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Планируемые результаты освоения раздела: физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

Регулятивные

Познавательные

Коммуникативные

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму.

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.
 - умение оформлять свои мысли в устной форме
 - слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

- «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3. Двухсторонние игры:

- «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Раздел 1. Теория

Вводное занятие

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корригирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Двухсторонние игры

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

- тестирование
- соревнования по видам спорта

Программный материал.

Основная направленность	Упражнения
1. Гимнастика	Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки. - Общеразвивающие упражнения. - Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с

2. Подвижные игры	<p>ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - - Развитие ловкости: Беговые эстафеты, эстафета с мячами, различные игры. - Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. - Развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры. - Развитие быстроты, ловкости, координации: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «догонялки», «чай-чай выручай», хоккей на льду с мячом.
3. Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие выносливости: плавание на время - Развитие ловкости, быстроты, координации: - Развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации. Отжимания с выпрыгиванием (максимальное количество раз за 1 мин)
4. Функциональное многоборье	<ul style="list-style-type: none"> -Двойные прыжки на скакалке (максимальное количество раз за 1 мин) -Подтягивания на турнике (максимальное количество раз за 1 мин) -Максимальный наклон вперед из положения сед (показатель измеряется в сантиметрах) Зашагивание на гимнастическую скамейку, поочередно каждой ногой. -Выпады ногами вперед и в стороны. -Мобилизация голеностопа у гимнастической стенки. -Поочередные махи ногами назад. -Наклон вперед. -Отведение гимнастической палки за спину. -Круговые движения в локтевых суставах. -Сведение лопаток, прижавшись спиной к стене. -Воздушные приседания. -Отжимания. -Прыжки на скакалке. Становая тяга -Отжимания с выпрыгиванием Мах гирей -Бросок медбола в стену

1. Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, водное поло, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

1. Освоение техники по различным видам спорта.

Баскетбол. Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

1. Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Содержание		
	6-7 лет	8-10 лет
Для развития силы		
1. Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+
2. Упражнения с гантелями	0,5—1 кг	1-3 кг
3. Упражнения с мячами в положении стоя и лежа)	—	
4. Удержание угла в виси и упоре	+	+
5. Силовые упражнения с собственной массой	+	+
6. Упражнения с партнером	—	+
7. Подвижные и национальные игры	+	+
Скоростно-силовые		
1. Прыжки через скакалку	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+
3. Многоскоки	—	+
4. Выпрыгивание из приседа	—	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места	—	+
6. Бег с мешочком на голове	—	—
7. Метание мячей	+	+
8. Метание на дальность	—	—
9. Игровые задания по сигналу	+	+

10. Подвижные и национальные игры	+	+
На общую и силовую выносливость		
1. Кросс	+	+
2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин	+	+
3. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2—3 раза	—	+
4. Круговая тренировка	—	+
5. Спортивные игры	—	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений	—	+
7. Вис на согнутых руках	+	+
На координацию движений		
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+	+
2. Жонглирование различными предметами	+	+
3. Метание на точность	+	+
4. Полосы препятствий	+	+
5. Эстафеты	+	+
6. Подвижные и национальные игры	+	+
На гибкость		
1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений	+	+
2. Повороты и вращения туловища с большой Амплитудой	+	+
3. Акробатические упражнения	+	—

**Календарно-тематическое планирование
1-а класс (1 час в неделю)**

№ п/п	Тема	Дата проведения
1	Правила техники безопасности на занятиях. Древние олимпийские игры. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.	
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Закрепление упражнения «отжиманий с выпрыгиванием». Игра «выбивной»	
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции. Игровые эстафеты.	
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты, игра в баскетбол.	
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	
6	Упражнения с набивными мячами. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на	

	координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	
8	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 1000м.Игра по выбору.	
10	Строевые упражнения. Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо разными способами, игра в выбивного.	
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.	
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	
18	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в виси и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	
19	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	
21	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	
22	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в виси и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	
23	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой	

	ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.	
24	Упражнения на развитие силы. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Игровые эстафеты.	
25	Упражнения на развитие выносливости. Бег до 6 мин. Игровые эстафеты	
26	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение футбольного мяча, удары по воротам, игра в футбол.	
27	Бег, прыжки, ОРУ. Удары по воротам, угловой удар, вбрасывание мяча, игра в футбол.	
28	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	
29	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра	
30	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. 1	
31	Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в виси и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. Броски набивного мяча на дальность. Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору.	
32	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.	
33	Бег, ОРУ. Игровая эстафета. Игра в пионербол.	
34-35	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	

Календарно-тематическое планирование, 2-а класс (1час в неделю)

№п/п	Тема	Дата проведения
------	------	-----------------

1	Бег, прыжки, ОРУ. Беговая эстафета, ведение баскетбольного мяча, игра в выбивного	
2	Бег, прыжки, ОРУ. Эстафета с мячами. Броски мяча в кольцо двумя руками. Игра «Догони»	
3	Бег рывки, ускорения, ОРУ. Подвижные игры с мячами: выбивной, «Море волнуется раз...»	
4	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
5	Бег, ОРУ. Беговая эстафета. Игры с мячами: «Передай другому», игра в «33».	
6	Бег, ОРУ. Броски в кольцо одной рукой сбоку. Ведение мяча и двойной шаг. Игра в баскетбол.	
7	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение мяча, двойной шаг, броски в кольцо с разной дистанции.	
8	Бег, прыжки, ОРУ. Эстафета с мячами. Броски в кольцо с разной дистанции.	
9	Бег, рывки, ускорения, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в баскетбол.	
10	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в «33», выбивного.	
11	Бег, прыжки, ОРУ. Эстафета с мячами. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в выбивного.	
12	Бег, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции. Лазанье по шведской лестнице, игра в выбивного.	
13	Бег, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции. Игра в выбивного	
14	Бег, прыжки, ОРУ. Стойка волейболиста, набивание мяча о стену	
15	Бег, прыжки, ОРУ. Набивание мяча о стену, передача мяча в парах. Игра в пионербол.	
16	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча в парах, игра в пионербол. Перетягивание каната.	
17	Бег, прыжки, ОРУ, Передача мяча в парах, набивание мяча о стену, игра в пионербол.	
18	Бег, прыжки, ОРУ. Эстафета с волейбольными мячами, игра в пионербол.	
19	Бег, прыжки, ОРУ, Передвижения по зонам, игра в пионербол.	
20	Бег, прыжки, ОРУ. Перебрасывание мяча через сетку, игра в пионербол.	
21	Бег, ОРУ. Перебрасывание мяча через сетку, передача мяча в парах, игра в пионербол.	

22	Бег, прыжки, ОРУ. Подвижные игры с мячами: выбивной, «33», игра в пионербол.	
23	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча через сетку, игра в парах, игра в пионербол.	
24	Бег, прыжки. ОРУ. Эстафета с мячами. Передача мяча в парах, игра в пионербол.	
25	Бег, прыжки, ОРУ. Игровая эстафета, игра в пионербол.	
26	Бег, рывки, ускорения, ОРУ. Передача мяча в парах, игра в пионербол.	
27	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение футбольного мяча разными способами, игра в футбол.	
28	Бег, прыжки, ОРУ. Беговая эстафета. Ведение футбольного мяча, передача паса, игра в футбол.	
29	Бег, прыжки, ОРУ. Передача паса, вбрасывание мяча, понятие углового удара, игра в футбол.	
30	Бег, прыжки, ОРУ. Угловой удар, удары по воротам, игра в футбол.	
31	Бег, прыжки, ОРУ. Удары по воротам, пенальти. Игра в футбол.	
32	Бег, ОРУ. Удары по воротам, игровая эстафета, игра в футбол.	
33	Бег, ОРУ. Удары по воротам, игра в футбол.	
34	Бег, ОРУ, игра в футбол, игровая эстафета.	
Календарно-тематическое планирование 3а класс, 1 час в неделю		
№п/п	Тема	Дата проведения
1	Бег, прыжки, ОРУ. Беговая эстафета, ведение баскетбольного мяча, игра в выбивного	
2	Бег, прыжки, ОРУ. Эстафета с мячами, ведение мяча, Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в выбивного.	
3	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение мяча, броски в кольцо двумя руками от груди, игра в баскетбол.	
4	Бег, прыжки, ведение мяча одной рукой, броски в кольцо, игра в баскетбол.	
5	Бег, рывки, ускорения, ОРУ. Броски в кольцо одной рукой сбоку,	

	игра «33».	
6	Бег, прыжки, ОРУ.Броски в кольцо разными способами, игра в баскетбол.	
7	Бег, прыжки, ОРУ.Броски в кольцо разными способами, игра в выбивного, «33».	
8	Бег, ОРУ. Эстафета с мячами, броски в кольцо разными способами, игра в баскетбол.	
9	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение мяча и двойной шаг. Игра в баскетбол.	
10	Бег,ОРУ. Передача паса в парах, броски в кольцо, игра в баскетбол.	
11	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо одной рукой сбоку, игра в баскетбол	
12	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо двумя руками от груди, игра в «33», в баскетбол.	
13	Бег, рывки, ускорения, ОРУ. Эстафета с мячами. Игра в баскетбол.	
14	Бег, прыжки, ОРУ.Передача мяча в парах, двойной шаг, игра в баскетбол.	
15	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо разными способами, игра в баскетбол.	
16	Бег, прыжки,эстафета, ОРУ. Игра в выбивного, в баскетбол.	
17	Бег, прыжки, ОРУ.Ведение мяча, двойной шаг и бросок в кольцо.	
18	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение мяча, двойной шаг и бросок в колбцо, игра в баскетбол.	
19	Бег, прыжки, ОРУ.Броски в кольцо с разной дистанции. Отжимания на руках в упоре лежа, подтягивания, игра в баскетбол.	
20	Бег, ОРУ. Стойка волейболиста, передача мяча в парах.	
21	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча в парах , игра в пионербол.	
22	Бег, прыжки, ОРУ.Набивание мяча о стену, игра в пионербол.	

23	Бег, прыжки, ОРУ. Нпбивание мяча о стену, передача мяча в парах, игра в пионербол.	
24	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча через сетку, игра в пионербол.	
25	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча через сетку, прием мяча, игра в пионербол.	
26	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча через сетку, игра в пионербол.	
27	Бег, рывки, ускорения, ОРУ. Передача, прием мяча через сетку, игра в пионербол.	
28	Бег. Прыжки, ОРУ. Передача мяча через сетку, игра в выбивного, пионербол.	
29	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение футбольного мяча, передача паса, игра в футбол.	
30	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение мяча, передача паса, удары по воротам, игра в футбол.	
31	Бег, прыжки, ОРУ. Удары по воротам, игра в футбол.	
32	Бег, прыжки, ОРУ. Угловой удар, вбрасывание мяча, игра в футбол.	
33	Бег, прыжки, ОРУ. Игра нападающего с мячом и без мяча, игра в футбол.	
Календарно-тематическое планирование для 4-х классов, 1 час в неделю		
№п/п	Тема	Дата проведения
1	Бег, прыжки, ОРУ, Ведение баскетбольного мяча, игра в выбивного, игра в баскетбол.	
2	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение мяча, броски в кольцо двумя руками от груди, игра в баскетбол.	
3	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо одной рукой сбоку, игра в выбивного, в баскетбол.	
4	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в баскетбол, в выбивного.	

5	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в баскетбол.	
6	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в выбивного, в «33».	
7	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в баскетбол.	
8	Бег, прыжки, ОРУ. Эстафета с мячами, игра в баскетбол.	
9	Бег, прыжки, ОРУ. Беговая эстафета, броски в кольцо, игра в баскетбол.	
10	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в баскетбол.	
11	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игры: «Догони», выбивной, игра в баскетбол.	
12	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, подтягивание, прес, игра в баскетбол	
13	Бег, рывки, ускорения, ОРУ. Передача паса, подбор мяча, игра в баскетбол.	
14	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо, игра в выбивного, в баскетбол. Упражнения для преса, подтягивание.	
15	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в баскетбол.	
16	Бег, прыжки, ОРУ. Стойка волейболиста, набивание мяча о стену, передача паса, игра в пионербол.	
17	Бег, прыжки, ОРУ. Набивание мяча о стену, передача мяча через сетку, игра в пионербол.	
18	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча через сетку, игра в выбивного, в пионербол.	
19	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча через сетку, эстафета с мячами. Игра в пионербол.	
20	Бег, прыжки, ОРУ. Игра в парах, игра в пионербол.	
21	Бег, прыжки, ОРУ. Беговая эстафета. Передача мяча через сетку, подвижные игры: «Догони», «Волк и зайцы», «Выбивной».	
22	Бег, прыжки, ОРУ. Набивание мяча о стену, передача мяча через сетку, игра в пионербол. Упражнения на перекладине.	

23	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча через сетку, набивание мяча о стену, игра в пионербол, в выбивного.	
24	Бег, прыжки, ОРУ. Набивание мяча о стену, нижняя подача, игра в пионербол. Кувырки, акробатика, пресс, подтягивание.	
25	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча через сетку, нижняя подача, игра в пионербол.	
26	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча через сетку, нижняя подача, игра в пионербол.	
27	Бег, прыжки, ОРУ. Беговая эстафета. Нижняя подача, верхняя подача, игра в волейбол или пионербол.	
28	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение футбольного мяча, передача паса, игра в футбол.	
29	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение мяча разными способами, удары по воротам, игра в футбол.	
30	Бег, прыжки, ОРУ. Удары по воротам, угловой удар, игра в футбол, в выбивного.	
31	Бег, прыжки, ОРУ. Удары по воротам, вбрасывание мяча, игра в футбол.	
32	Бег, прыжки, ОРУ. Эстафета с мячами, удары по воротам, игра в футбол.	
33	Бег, прыжки, ОРУ. Игра вратаря, удары по воротам, пенальти, игра в футбол.	
34	Бег, прыжки, ОРУ, эстафета. Игра нападающего с мячом и без мяча, соревнования по футболу.	

Прошито, пронумеровано
20 (двадцать) листов
Директор ГБОУ «ОШ № 64
г. МАКЕЕВКА»
О.В. Хорольская
О.В. Хорольская

