

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

Лицея № 9

№ 209 от «31 » августа 2022 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

7-11 лет

(уровень)

«Общая физическая подготовка»

Пояснительная записка

Важнейшим требованием проведения занятий является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои. Представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Актуальность данной программы

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волею-неволею становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутя, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и

т.п.

Программа ОФП предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;

Общая характеристика программы.

Внеурочная деятельность спортивно-оздоровительной направленности формирует физкультурную грамотность, культуру здоровья, активно вовлекает детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры. Физическая культура делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Занятия физическими упражнениями способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия,

запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые дети, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний. Общая физическая подготовка, как основной компонент содержания программы внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера подрастающего поколения. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место программы в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Общая физическая подготовка» предназначена для обучающихся 1-4 классов, рассчитана на 135 учебных часов. Срок реализации программы – 4 года. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут в 2-4 классах.

Отличительной особенностью программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст учащихся - 7-11 лет

Сроки реализации - 4 года

Ценностными ориентирами содержания данной программы в начальной школе являются:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Формы организации внеурочной деятельности:

- групповая;
- коллективная;

Результаты освоения программы.

Организация внеурочной деятельности по данной программе создаст условия для достижения следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 играх и нестандартных ситуациях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную игровую 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 в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

5

Содержание программы

Содержание программы носит лично ориентированный, деятельностный и развивающий характер.

Физическая культура и спорт. Основы знаний об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена школьника.

Подвижные и национальные игры: Незатейливые игры. Игры для формирования правильной осанки. Игры с летающей тарелкой. Речевые игры. Игры – подражания. Сюжетные игры. Подвижные игры. Игры с дидактическим и сюжетным содержанием. Спортивный час (игры по желанию детей)

Закаливание организма на свежем воздухе. Лыжные прогулки по слабо пересеченной местности. Зимние игры на лыжах. Игры на снеговой площадке. Зимние забавы. Лыжные прогулки с применением лыжных ходов на местности. Свободное

катание на лыжах. Свободное катание на лыжах с горок. Передвижение на лыжах по слабо пересеченной местности. Эстафеты на лыжах. Лыжная прогулка знакомство с зимним лесом.

Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр. Сочетание различных видов ходьбы. Равномерный бег. Обычный бег в чередование с ходьбой. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Разновидности прыжков. Метание малого мяча на заданное расстояние.

Инструкторская и судейская практика. Проведение самостоятельной разминки с группой. Судейство игр в своей подгруппе. Правила подвижных игр.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса

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

Форма подведения итогов

- *наблюдение;
- *соревнования;
- *показательные игры;
- *сдача нормативов.

Техническое оснащение

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Футбольные мячи;
Скакалки;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты.

**Учебно-тематический план
1 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов (уроков).
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока
2	Легкая атлетика	12
	Ходьба и бег	4
	Прыжки	4
	Метание малого мяча	4
3	Подвижные и спортивные игры	14
4	Гимнастика с основами акробатики	7
	Всего	33

**Учебно-тематический план
2,3,4 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		класс		
		2	3	4
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	6	6	6
	Ходьба и бег	2	2	2
	Прыжки	2	2	2
	Метание малого мяча	2	2	2
3	Подвижные и спортивные игры	12	12	12
5	Гимнастика с основами акробатики	10	10	10
	Всего	34	34	34

7

Приложение 1

Календарно-тематический планирование программы

1 класс

№	Содержание	Кол -	Дата проведения	Оборудование
---	------------	-------	-----------------	--------------

п/п		во часов	План	Факт	
Легкая атлетика - 6 ч.					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1			Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры - 14 ч.					
7	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи.
8	Передача в парах, по кругу в шеренге. Передачи мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Вырывание и выбивание мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1			Фишки, баскетбольные

					мячи, свисток.
18	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
19	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
20	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 7 ч.					
21	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
23	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
25	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1			Свисток, скакалка, кубики.
26	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
Легкая атлетика 6 - ч.					
28	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1		9	Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
29	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
30	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
32	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1			Свисток, теннисный мяч,

	Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.				скакалка.
33	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 33 ч.					

Приложение 2.

Календарно-тематический план программы 2 класс

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
Легкая атлетика - 6 ч.					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1			Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры - 12 ч.					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные

					мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 10 ч.					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1			Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание.	1			Гимнастические маты, сантиметр,

	вперед. П./и.				
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1			Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры - 12 ч.					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1		1 3	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 10 ч.					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические

					скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1			Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1			Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1			Гимнастические маты, козел, мостик.
Легкая атлетика 6 - ч.					
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		4	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 34 ч.					

Календарно-тематический план программы
4 класс

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
Легкая атлетика - 6 ч.					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1			Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры - 12 ч.					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1		1 5	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения.	1			Фишки,

	Броски мяча в корзину.				баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 10 ч.					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1			Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1			Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1			Гимнастические маты, козел, мостик.
Легкая атлетика 6 - ч.					
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.

30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 34 ч.					

Список литературы

Список литературы для учителя

Основная литература

- Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007г.
- Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейсона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. « Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
- Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. – М.: «школьная пресса» 2006 г.
- Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.
- Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: просвещение 2005 г