

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24 им. В.И. Пономаренко»
Энгельского муниципального района Саратовской области

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МОУ «СОШ № 24 им. В.И. Пономаренко»
Энгельского муниципального района
_____ /И.Ю. Головина/

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ № 24 им. В.И.
Пономаренко»
Энгельского муниципального района
_____ /И.В. Лазарева/
Приказ № 271 от 30.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса

внеурочной деятельности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Для учащихся 1-4 классов

МОУ «СОШ № 24 им. В.И. Пономаренко»

Энгельского муниципального района

Составители:

Ткаченко Ольга Сергеевна,
Княжеченко Артем Сергеевич,
учителя физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2017);

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми.

Программа данного курса представляет систему спортивно-развивающих занятий для учащихся 1-4 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

В процессе изучения курса, у учащихся развиваются следующие личностные качества: трудолюбие, упорство, целеустремленность, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Актуальность выбора определена следующими факторами:

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Цель курса: создание условий для развития познавательных способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

На занятиях кружка учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5 %, практические 95%.

Программа рассчитана на 33 часа (1 класс) - 34 часа (2 - 4 классы) - 1ч в неделю.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Обучения, спортивной - тренировки, наглядности, сознательности и активности, систематичности, доступности.

Словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение), наглядные, метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, метод строго-регламентированного упражнения, метод частично-регламентированного упражнения, повторный метод, метод, активизации, игровой, соревновательный, круговой.

На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%. Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на четыре года обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку:

- 1-й уровень группа начальной подготовки первого года обучения (7-8 лет), и группа начальной подготовки второго года обучения (8-9 лет),
- 2-й уровень группа начальной подготовки третьего года обучения (9-10 лет) и группа начальной подготовки четвертого года обучения (10-11 лет).

В соответствии с учебным планом МОУ «СОШ № 24 им. В.И. Пономаренко» на курс отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 33 часа (1 классы), 34 часа (2 - 4 классы) в год. Продолжительность занятия в 1 классах составляет 30 минут, в 2-4 классах 40 минут.

Основное содержание

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу

основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Описание ценностных ориентиров

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

В разделе фиксируются:

Требования к личностным результатам:

патриотическое воспитание, воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

гражданское и духовно-нравственное воспитание, готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

эстетическое воспитание, готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

ценности научного познания, готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

трудовое воспитание, формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

экологическое воспитание, готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и

профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности:

Требования к метапредметным результатам:

Универсальные познавательные действия:

Базовые логические действия: - проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

Базовые исследовательские действия: устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

Работа с информацией: устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

Общение: выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

Совместная деятельность (сотрудничество): наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их

устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные регулятивные действия:

Самоорганизация: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

Самоконтроль: составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

Эмоциональный интеллект: активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

Принятие себя и других: разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Регулятивные УУД:

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

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Регулятивные УУД:

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

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные УУД:

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

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Регулятивные УУД:

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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

научатся:

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

2 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

научатся:

- 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

3 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

научатся:

- 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.

4 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 4 класса должны:

иметь представление:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

научатся:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Учебно-тематический план

1 класс

№ п\п	кол-во часов	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	План	Факт
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».		
2	1	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».		
3	1	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».		
4	1	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»		
5	1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».		
6	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».		
7	1	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».		
8	1	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.		
9	1	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.		
10	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях.		
11	1	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.		
12	1	Игра «Салки», «Два мороза»		
13	1	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»		
14	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.		
15	1	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.		
16	1	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»		
17	1	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.		
18	1	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра		

		«Лисы и куры».		
19	1	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».		
20	1	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».		
21	1	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.		
22	1	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед		
23	1	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.		
24	1	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.		
25	1	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.		
26	1	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.		
27	1	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему».		
28	1	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».		
29	1	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.		
30	1	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча».		
31	1	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.		
32	1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».		
33	1	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».		

Учебно-тематический план

2 класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	План	Факт
1	1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл. с места). Бег 30м. Подвижные игры.		
2	1	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.		
3	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл. с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.		
4	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен. мяча в цель (5-6м), прыжок в дл. с места). Бег 30м. Эстафеты.		
5	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен. мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.		
6	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.		
7	1	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.		
8	1	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед. Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.		
9	1	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.		
10	1	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа. Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Эстафета.		
11	1	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.		
12	1	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.		
13	1	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.		
14	1	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.		
15	1	Строевые приемы. Совершенствование техники		

		передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.		
16	1	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.		
17	1	Строевые приемы. Передача мяча через сетку. Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.		
18	1	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.		
19	1	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам.		
20	1	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам.		
21	1	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.		
22	1	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой. Совершенствование техники игры. Учебная игра.		
23	1	Строевые приемы. Нападающий удар. Совершенствование техники игры. Учебная игра.		
24	1	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.		
25	1	Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.		
26	1	Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры.		
27	1	Строевые приёмы. Прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		
28	1	Подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.		
29	1	Строевые приёмы. Отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета		
30	1	Челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.		
31	1	Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини-штрафного броска. Учебная эстафета.		

32	1	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.		
33	1	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.		
34	1	Строевые приемы. Бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.		

Учебно-тематический план

3 класс

№ п/п	Кол- во часов	Тема занятия.	План	Факт
1	1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.		
2	1	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.		
3	1	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.		
4	1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.		
5	1	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.		
6	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.		
7	1	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.		
8	1	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.		
9	1	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.		
10	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.		
11	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.		
12	1	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.		

13	1	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.		
14	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.		
15	1	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.		
16	1	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках.		
17	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости		
18	1	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.		
19	1	Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.		
20	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажигания(техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.		
21	1	Техника зажигания(техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.		
22	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажигания (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.		
23	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.		
24	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.		
25	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.		
26	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.		
27	1	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.		

28	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.		
29	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.		
30	1	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.		
31	1	Упрощенные правила игры. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.		
32	1	Основы судейской технологии. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.		
33	1	Ведение мяча с заданием.		
34	1	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии.		

Учебно-тематический план

4 класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.	План	Факт
1	1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики.		
2	1	Разновидности прыжков. Эстафеты.		
3	1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков. Игры.		
4	1	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м		
5	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча.		
6	1	Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости.		
7	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений.		
8	1	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке.		
9	1	Висы и упоры.		
10	1	Лазанья и перелазанья.		
11	1	Упражнения на освоение навыков равновесия.		
12	1	Игры на развитие быстроты реакции.		

13	1	Упражнения с набивными мячами.		
14	1	Упражнения с гантелями.		
15	1	Упражнения со скакалкой.		
16	1	Упражнения с волейбольными мячами.		
17	1	Упражнения с различными мячами.		
18	1	Силовые упражнения. Упражнения с партнером.		
19	1	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом.		
20	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
21	1	Передача мяча одной рукой от плеча.		
22	1	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		
23	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте.		
24	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте.		
25	1	Эстафеты с мячом.		
26	1	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.		
27	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди.		
28	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.		
29	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.		
30	1	Учебная игра в пионербол.		
31	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.		
32	1	Игры на совершенствование метаний.		
33	1	Игры на развитие координации движений.		
34	1	Игры и эстафеты.		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;

Материально-техническое обеспечение:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)
Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудио)
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).
Средства доврачебной помощи (аптечка)
Спортивные залы, пришкольный стадион.
Ресурсы интернета.