

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2  
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
Пр №4 от 27.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по воспитательной работе  
Нигматуллина А.А.  
28.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОАУ СОШ № 2  
Чередник Е.А.  
Приказ №498 от 29.08.2025г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»**

Направление: развитие личности и самореализации учащихся  
Срок реализации: 4 года  
Уровень образования: начальное общее  
Возрастная категория: 7 - 10 лет  
Количество часов: всего 135 часов, 1 час в неделю

Составители:  
Муллаярова А.А.  
Шириева Н.В.  
Якупова И.Ф.  
Алкаликова Ю.Ю.

Нефтекамск, 2025 г.

## **Пояснительная записка**

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

**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.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего , физиологического, биохимического уровня.

Программа внеурочной деятельности общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

**Основные задачи** теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о технике безопасности, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых

включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

#### **Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане**

Программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» рассчитана на 135 часов и предполагает проведение 1 занятия в неделю. Срок реализации 4 года (1-4 класс):

1 класс – 33 часа

2 класс – 34 часа

3 класс – 34 часа

4 класс – 34 часа

## **Содержание программы**

### **1 класс**

#### **1. Легкая атлетика. 7 часов.**

Вводный инструктаж по технике безопасности. Первичный инструктаж на рабочем месте. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, темпа, и ритма. Челночный бег. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Эстафеты.

#### **2. Подвижные игры. 12 часов.**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача в парах, по кругу, шеренге. Бросок мяча двумя руками от груди. Передача мяча снизу двумя руками от груди. Бросок мяча в цель. Введение мяча на месте и шаге. Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. Подвижные игры. «Отдай мяч и выйди», «Вышибало». Игра по упрощенным правилам баскетбола.

#### **3. Гимнастика. 7 часов.**

Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба на гимнастической скамейке. Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки через скакалку. Челночный бег. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.

#### **4. Легкая атлетика. 7 часов.**

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 метров. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Метание малого мяча. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.

### **2-4 класс**

#### **1. Легкая атлетика. 7 часов.**

Вводный инструктаж по технике безопасности. Первичный инструктаж на рабочем месте. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, темпа, и ритма. Челночный бег. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Эстафеты.

#### **2. Подвижные игры. 12 часов.**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача в парах, по кругу, шеренге. Бросок мяча двумя руками от груди. Передача мяча снизу двумя руками от груди. Бросок мяча в цель. Введение мяча на месте и шаге. Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. Подвижные игры. «Отдай мяч и выйди», «Вышибало». Игра по упрощенным правилам баскетбола.

#### **3. Гимнастика. 7 часов.**

Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба на гимнастической скамейке. Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки через скакалку. Челночный бег. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.

#### **4. Легкая атлетика. 8 часов.**

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 метров. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Метание малого мяча. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.

**Практические занятия. Строевые упражнения.** Общие понятия о строем и команде. Построения. Стой, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

**Упражнения для развития быстроты.** Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег. Повторный бег на 20-30

м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

*Упражнения для развития силы.* Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа.

*Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений.* Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения.

*Упражнения для развития выносливости.* Различные варианты ходьбы и бега

*Упражнения на расслабление.* Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Различные упражнения на расслабление в парах.

### **Формы и виды деятельности.**

Большие возможности для учебно- воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

#### **Словесные**

С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

#### **Наглядные**

У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

#### ***Методы выполнения упражнений:***

##### ***Практические.***

Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

##### ***Игровые и соревновательные:***

###### **1) турниры;**

###### **2) подвижные игры;**

###### **3) соревнования.**

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Методика обучения направлена на то, чтобы программа была принята ребенком, и он с желанием, творчески выполнял ее.

Все занятия проводятся на основе сотрудничества, ребенок является активным субъектом. Выдвигая перед ребенком определенную задачу, педагог ставит его в сложные условия, заставляя думать, творчески подходить к решению проблемы. В этих условиях ребенок раскрывается как личность. Он сам может оценить свои успехи.

## **Планируемые результаты изучения программы кружка ОФП**

### **Первый год обучения**

*Учащийся научится:*

#### ***в сфере предметных результатов:***

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывая индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

#### ***в сфере метапредметных результатов:***

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***в сфере личностных результатов:***

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

*Учащийся получит возможность научиться:*

***в сфере предметных результатов:***

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных
- качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

***в сфере метапредметных результатов:***

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

***в сфере личностных результатов:***

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

## **Второй год обучения**

*Учащийся научится:*

***в сфере предметных результатов:***

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывая индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

***в сфере метапредметных результатов:***

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***в сфере личностных результатов:***

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

*Учащийся получит возможность научиться:*

***в сфере предметных результатов:***

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

***в сфере метапредметных результатов:***

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

***в сфере личностных результатов:***

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Третий год обучения**

*Учащийся научится:*

***в сфере предметных результатов:***

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывая индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;

- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

***в сфере метапредметных результатов:***

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***в сфере личностных результатов:***

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

*Учащийся получит возможность научиться:*

***в сфере предметных результатов:***

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных
- качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

***в сфере метапредметных результатов:***

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.

- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

***в сфере личностных результатов:***

формировать портфолио учебных достижений.

использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Формирование универсальных учебных действий:**

**Личностные универсальные учебные действия.**

**У учащегося будут сформированы:**

- положительное отношение к занятиям в кружке, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебно-тренировочной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

**Учащийся получит возможность для формирования:**

- понимания значения занятия спортом в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям в спортивном кружке;
- адекватного понимания, с помощью тренера, причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

## **Регулятивные универсальные учебные действия.**

### **Учащийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на тренировочном занятии и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств в избранном виде спорта указанную учителем, в учебно-тренировочном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений тренировочной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые корректизы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

### **Учащийся получит возможность научиться:**

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения по видам спорта одноклассником, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать технику выполнения новых упражнений по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств и роста результатов в избранном виде спорта;
- проводить самоанализ техники выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые корректизы, учитывая характер сделанных ошибок.

## **Познавательные универсальные учебные действия.**

### **Учащийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от вида спорта и конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику спортивных игр или выполнения упражнений, строя логичные решения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий спортивной деятельностью с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

**Коммуникативные универсальные учебные действия.**

**Учащийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику занятий л. атлетикой, лыжами и в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах при занятиях л. атлетикой и лыжами;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники, тактики или правил игры.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
  - аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
  - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
  - последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
  - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
  - осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
  - адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.
- нного инвентаря одежды, обуви.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Коли- чество часов	Основные виды учебной деятельности (УУД)	Формы деятельности
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>		
1	Вводный инструктаж по т/б. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м.	1	<i>Познавательные</i> – контролировать свои действия, контролировать скорость, ускоряться.	Беседа на тему «Инструктаж техники безопасности на занятиях».
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м.	1	<i>Коммуникативные</i> - с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации устанавливать рабочие отношения.	
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	<i>Регулятивные</i> – самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	Практическое занятие по прыжкам в длину с места.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1	<i>Личностные</i> – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.	Занятия из серии «Забочусь о своем здоровье».
5	Основные физические качества. Прыжок в длину с места.	1		
6	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		
7	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1		
	<b>Подвижные игры</b>	<b>12</b>		
8	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и.	1	<i>Познавательные</i> – выстраивают осознанное речевое высказывание в устной форме о соблюдении правил безопасного поведения на уроках подвижных игр, умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий, оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. <i>Коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия,	Круговая тренировка.
9	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1		
10	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1		
11	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1		

12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1	<p>взаимодействуют со сверстниками в совместной игре. <i>Регулятивные</i>- осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем, адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Личностные</i>- проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в игровой деятельности и в различных нестандартных ситуациях, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении своей цели.</p>	<p>Игровые занятия, построенные на основе игр и игр – эстафет с включением игр.</p> <p>Круговая тренировка.</p>
13	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1		
14	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1		
15	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1		
16	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1		
17	Повторный инструктаж. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		
18	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1		
19	Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	1		<p>Беседа на тему «Инструктаж техники безопасности на занятиях».</p> <p>Занятия тренировки или тренировочные занятия.</p>
	<b>Гимнастика</b>	7		
20	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Развитие гибкости.	1	<p><i>Познавательные</i> –умение правильно держать осанку, ноги и руки при выполнении упражнений</p> <p><i>Коммуникативные</i>-способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заведениях и ситуациях.</p> <p><i>Регулятивные</i> – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.</p> <p><i>Личностные</i> – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей</p>	<p>Занятия, построенные на танцевальном материале, на музыкально-ритмических движениях.</p> <p>Игровые занятия, построенные на основе игр и игр – эстафет с включением игр.</p> <p>Практические занятия на координационные способности.</p> <p>Практические занятия на</p>
21	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1		
22	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1		
23	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1		
24	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1		
25	История возникновения вида перетягивания каната и его развитие. Эстафеты.	1		
26	Основы техники перетягивания каната. Прыжковые	1		

	упражнения.			силовые способности.
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>		
27	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	<i>Познавательные</i> – технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры. <i>Коммуникативные</i> - эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные</i> – видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Личностные</i> – развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств.	Тренировочные занятия
28	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		
29	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		
30	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1		Игровые занятия, построенные на основе игр и игр – эстафет с включением игр.
31	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1		Занятия на спортивной площадке.
32	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1		Занятия тренировки или тренировочные занятия.
33	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1		Игровые занятия, построенные на основе игр и игр – эстафет с включением игр.
	Всего	33		

## 2-4 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Коли- чество часов	Основные виды учебной деятельности (УУД)	Формы деятельности
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>		

1	Вводный инструктаж по т/б. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м.	1	<i>Познавательные</i> – контролировать свои действия, контролировать скорость, ускоряться. <i>Коммуникативные</i> - с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации устанавливать рабочие отношения.	Беседа на тему «Инструктаж техники безопасности на занятиях».
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м.	1	<i>Регулятивные</i> – самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	<i>Личностные</i> – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.	
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1		
5	Основные физические качества. Прыжок в длину с места.	1		
6	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		
7	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1		
	<b>Подвижные игры</b>	<b>12</b>		
8	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и.	1	<i>Познавательные</i> -выстраивают осознанное речевое высказывание в устной форме о соблюдении правил безопасного поведения на уроках подвижных игр, умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий, оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. <i>Коммуникативные</i> - используют речь для регуляции своего действия, взаимодействуют со сверстниками в совместной игре.	Круговая тренировка.
9	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1	<i>Регулятивные</i> - осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем, адекватно воспринимают оценку учителя.	
10	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1	<i>Личностные</i> - проявляют положительные	
11	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1		
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1		Физкультминутки и паузы.
13	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1		
14	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1		
15	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1		
16	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1		Игровые занятия, построенные на основе игр и игр – эстафет с включением игр.

17	Повторный инструктаж. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1	качества личности и управляют своими эмоциями в игровой деятельности и в различных нестандартных ситуациях, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении своей цели.	Беседа на тему «Инструктаж техники безопасности на занятиях».
18	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1		
19	Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	1		Занятия тренировки или тренировочные занятия.
	<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>		
20	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Развитие гибкости.	1	<p><i>Познавательные</i> –умение правильно держать осанку, ноги и руки при выполнении упражнений</p> <p><i>Коммуникативные</i>-способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заведениях и ситуациях.</p> <p><i>Регулятивные</i> – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.</p> <p><i>Личностные</i> – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей</p>	Занятия, построенные на танцевальном материале, на музыкально-ритмических движениях.
21	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1		
22	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1		Игровые занятия, построенные на основе игр и игр – эстафет с включением игр.
23	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1		
24	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1		Практические занятия на координационные способности.
25	История возникновения вида перетягивания каната и его развитие. Эстафеты.	1		
26	Основы техники перетягивания каната. Прыжковые упражнения.	1		Практические занятия на силовые способности.
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>		
27	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	<p><i>Познавательные</i> –технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры.</p> <p><i>Коммуникативные</i> -эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные</i>–видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого,</p>	Тренировочные занятия
28	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		
29	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		Игровые занятия, построенные на основе игр и игр – эстафет с включением
30	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1		

31	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1	сохранять заданную цель. <i>Личностные</i> – развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств.	игр.
32	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1		Занятия на спортивной площадке.
33	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1		Занятия тренировки или тренировочные занятия.
34	Бег на выносливость до 6 мин. Подвижные игры.	1		Игровые занятия, построенные на основе игр и игр – эстафет с включением игр.
	Всего	34		Физкультминутки и паузы.



## **Список литературы**

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

## **Материально-техническое обеспечение:**

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