

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 56



Утверждаю директор  
МАОУ гимназии №56  
И.И. Буримова

Приказ №111 от «31» 08 2023 г.

Программа курса внеурочной деятельности

**«Общая физическая подготовка, с элементами подвижных  
и спортивных игр»**  
физкультурно–оздоровительной направленности  
для 1-4 классов

**Авторы программы:**

Учителя физической культуры:  
Хабибулина Е.А. Хабибулин С.С,

**По программе: 344 часа**

**г. Томск – 2023г.**

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
I. Планируемые результаты освоения учебного курса;	
1.1. Общая характеристика внеурочной деятельности.....	6
1.2. Личностные и метапредметные результаты.....	7
II. Содержание курса внеурочной деятельности.....	10
III. Тематическое планирование.....	18
Приложение. ....	35

### Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Детский фитнес», «Оздоровительная аэробика», «Подвижные и спортивные игры», «Легкая атлетика», программы по различным видам спорта

Программа «Общая физическая подготовка», далее по тексту «ОФП, с элементами подвижных и спортивных игр» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность** и реализуется во внеурочной деятельности. Программа предназначена для дополнительного образования учащихся 1-4 классов гимназии и включает себя: общую физическую подготовку (1-2 классы), с элементами подвижных игр, легкую атлетику (начальная подготовка), спортивных игр ( русская лапта) (3-4 класс) , плавание (1-4 класс) и т.д.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена эффективностью образования детей в гимназии и во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда дети волей-неволей становятся заложниками быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку их двигательной активности и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы их внутренний мир, духовный склад был богатым, глубоким, а это по - настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент, так как, приходя в гимназию, ученик имеет ограниченный запас двигательных навыков, зачастую с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованны, неподвижны, медлительны, другие - разболтанны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. ОФП способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма.

Учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны помочь ученику сформировать осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

Программа составлена с учетом требований федеральных государственных стандартов второго поколения и соответствует возрастным особенностям младшего школьника.

Программа предназначена для учителей начальных классов, может быть использована воспитателями дошкольных образовательных учреждений, педагогами дополнительного образования, учителями физической культуры.

Программа соответствует основным **принципам** государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации “Об образовании”. Это:

- гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;
- содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

### **Цель программы:**

**Цель** внеурочной программы «Общая физическая подготовка» направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся начальных классов посредством повышения их двигательной активности, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Формировать у детей интерес к спорту.
- Формировать представление о здоровом образе жизни,
- Учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других,
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами общеразвивающих упражнений с предметами, без предметов и.т.д.
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

**Программа «Общая физическая подготовка» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения(344 часа):**

**Возраст детей, участвующих в реализации программы, (6)7 - 11 лет. (1-4 классы)**

**Продолжительность занятий:**

1 класс (68 часов) - 30 мин.- 2 раза в неделю;

2 класс(72 часа): 40 мин.- 2 раза в неделю;

3 класс(102 часа): 40-80 мин.- 2 раза в неделю.

4 класс(102 часа): 40-80 мин.- 2 раза в неделю.

### **Основные формы и методы деятельности**

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Занятия по программе «ОФП» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий «ОФП», основах здорового образа жизни, о различных видах легкой атлетике, спортивных и подвижных игр. Практическая часть занятий предполагает: овладениями жизненно важными двигательными навыками, всестороннем и гармоничном развитии физических качеств, обучение двигательных действий, встречающихся в повседневной жизни, и различных спортивных и подвижных игр.

## Планируемые результаты освоения учебного курса

### **1.1.Общая характеристика внеурочной деятельности**

Цель *внеурочной деятельности* по курсу «Общая физическая подготовка» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В младшей школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на начало формирования устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Включение «ОФП с элементами подвижных и спортивных игр» во внеурочную деятельность младших школьников продиктовано её широкой популярностью.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе видов ОФП входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **1.2. Личностные и метапредметные результаты**

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Общая физическая подготовка» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Общая физическая подготовка» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Общая физическая подготовка» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Планируемые результаты освоения курса**

Программа по внеурочной деятельности «ОФП» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

### **В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «ОФП», Легкая атлетика, плавание знать правила различных подвижных и спортивных игр, в частности «Русская лапта»(3-4 класс).

- ориентироваться в видах легкой атлетики.
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, «ОФП», легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных игр.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях ОФП и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку на уроках с классом.
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к улучшению своей физической форме, а также учиться взаимодействовать с товарищами по команде.
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, команде.
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

Данная программа ориентирована на детей 1-4 классов общеобразовательной школы и состоит из трех разделов:

1. *Общая физическая подготовка, с элементами подвижных игр (1 класс)+ плавание*
2. *Легкая атлетика (начальная подготовка)+ подвижные игры (2 класс)+ плавание*
3. *Легкая атлетика и спортивные игры (Русская лапта) (3-4 класс) + плавание*

#### **1класс.**

##### **МОДУЛЬ 1. Основы знаний.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

##### **МОДУЛЬ 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.**

Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на в спортивном зале.

##### **МОДУЛЬ 3. Гимнастика.**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Прыжки на гимнастической скакалке.

##### **МОДУЛЬ 4. Легкая атлетика.**

Ходьба и медленный бег. Кросс. Бег на короткие дистанции до 30м. Челночный бег. Прыжки в длину с места, специальные беговые упражнения, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель.

##### **МОДУЛЬ 5. Подвижные игры.**

Разучивание различных игр:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.



## **МОДУЛЬ 6 . Плавание.**

Правила поведения в бассейне. Правила поведения на воде. Сведения о подготовке к занятию в бассейне, уходу и хранению плавательных принадлежностей.

Оздоровительное значение сауны и правила поведения в ней. Спасательные средства. Сведения о способах и технике плавания. Передвижения по дну бассейна различными способами (ходьба, бег, прыжки). Упражнения на дыхание: выдох на воду, выдох в воду, согласуя дыхание с движением головы, рук. Упражнения на погружение в воду: до различного уровня (плеч, подбородка, носа, глаз), с головок, опускание лица в воду. Упражнения на всплывание и лежание на воде: «Поплавок», «Медуза», «Ракета», «Крест», «Звезда» на груди и на спине. Упражнения на освоение скольжения «Стрела»: с опорой и без неё.

Разучивание движений ног по типу кроля: на суше, сидя на бортике, с опорой о бортик в воде. Освоение скольжения с работой ног по типу кроля - «Торпеда», с задержкой дыхания, с выдохом в воду, в согласовании с дыханием.

### **2 класс:**

## **МОДУЛЬ 1. Основы знаний.**

Понятие о легкой атлетике. Возникновение, легкой атлетике. Виды легкой атлетике. Развитие легкой атлетике в современном обществе. Легкая атлетика в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

## **МОДУЛЬ 2. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на стадионах. Помощь при ушибах, растяжениях. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. . Гигиена физических упражнений Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья

## **МОДУЛЬ 3. Легкая атлетика (начальная подготовка)**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Эстафетный бег.

### **Общая физическая подготовка.**

В качестве средств общей физической подготовки применяются: спортивные и подвижные игры; равномерный кроссовый бег умеренной интенсивности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на развитие координации движений, силовой и общей выносливости, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;

общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, прыжками (на одной, двух ногах, с места и с разбега) и другие.

#### Специальная физическая подготовка

Средства специальной физической подготовки юных бегунов обучающихся в группах начальной подготовки 3 года обучения включают:

- 1) бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе, повторно-переменный и интервальный бег;
- 2) разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения;
- 3) упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для данных дисциплин:
  - быстроты (бег с ускорением, с ходу на время, по ветру, за лидером, со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции и др.);
  - силы (бег с отягощением: легкоатлетические санки, пояс весом до 6 кг и др.; бег по песку, воде; бег с барьерами и прыжки через них; многоскоки; метание легкоатлетических снарядов, набивных мячей, камней и др.);
  - специальной выносливости (кроссовый, темповый бег, фартлек, бег в усложненных условиях, повторный и переменный бег и др. ).

#### МОДУЛЬ 4. Плавание.

Правила поведения в бассейне. Правила поведения на воде. Сведения о подготовке к занятию в бассейне, уходу и хранению плавательных принадлежностей.

Оздоровительное значение сауны и правила поведения в ней. Спасательные средства. Сведения о способах и технике плавания. Передвижения по дну бассейна различными способами (ходьба, бег, прыжки). Упражнения на дыхание: выдох на воду, выдох в воду, согласуя дыхание с движением головы, рук. Упражнения на погружение в воду: до различного уровня (плеч, подбородка, носа, глаз), с головок, опускание лица в воду. Упражнения на всплывание и лежание на воде: «Поплавок», «Медуза», «Ракета», «Крест», «Звезда» на груди и на спине. Упражнения на освоение скольжения «Стрела»: с опорой и без неё.

Разучивание движений ног по типу кроля: на суше, сидя на бортике, с опорой о бортик в воде. Освоение скольжения с работой ног по типу кроля - «Торпеда», с задержкой дыхания, с выдохом в воду, в согласовании с дыханием. Разучивание движений рук по типу кроля: на суше, стоя в воде, в шаге, в согласовании с дыханием и на задержке дыхания, в согласовании с движениями ног, скольжение с работой рук.

Разучивание способа кроль в целом (согласование работы рук, ног и дыхания). Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Знакомство с другими способами плавания (брасс, дельфин). Разучивание движений рук способом брасс. Разучивание движений ног способом брасс. Разучивание способа брасс в целом. Ознакомление с работой ног способом дельфин.

#### МОДУЛЬ 5. Подвижные игры.

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка”, Упражнение «Боксёры», Эстафета с обменом мячей. «Ловишки», «Круговая лапта», «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики», «12 передач», Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. и т.д.

## **МОДУЛЬ 1. Основы знаний.**

Понятие о легкой атлетике. Возникновение, легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в современном обществе. Легкая атлетика в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

## **МОДУЛЬ 2. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на стадионах. Помощь при ушибах, растяжениях. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена физических упражнений. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья

### **Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь на занятиях по легкой атлетике.

## **МОДУЛЬ 3. Легкая атлетика (начальная подготовка)**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача, продолжительность этапа - 2-3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

### **Основные задачи этапа:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Ходьба и медленный бег. Кросс Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Эстафетный бег.

#### Общая физическая подготовка.

В качестве средств общей физической подготовки применяются: спортивные и подвижные игры; равномерный кроссовый бег умеренной интенсивности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на развитие координации движений, силовой и общей выносливости, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, прыжками (на одной, двух ногах, с места и с разбега) и другие.

#### Специальная физическая подготовка

Средства специальной физической подготовки юных бегунов обучающихся в группах начальной подготовки 3 года обучения включают:

1) бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе, повторно-переменный и интервальный бег;

2) разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения;

3) упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для данных дисциплин:

- быстроты (бег с ускорением, с ходу на время, по ветру, за лидером, со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции и др.);
- силы (бег с отягощением: легкоатлетические санки, пояс весом до 6 кг и др.; бег по песку, воде; бег с барьерами и прыжки через них; многоскоки; метание легкоатлетических снарядов, набивных мячей, камней и др.);
- специальной выносливости (кроссовый, темповый бег, фартлек, бег в усложненных условиях, повторный и переменный бег и др. ).

### **МОДУЛЬ 4. Спортивные игры. «Русская лапта, мини-лапта»**

#### ***Теоретическая подготовка***

#### ***Развитие русской лапты в России***

Развитие лапты в России. Значение и место лапты в системе физического воспитания. Российские соревнования по русской лапте: чемпионат и Кубок России. Современная лапта и пути ее дальнейшего развития. Федерация русской лапты России. Лучшие команды России, тренеры и игроки.

#### ***Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

## ***Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов***

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня, его значение организма. Закаливание организма. Правильное питание юных спортсменов. Влияние вредных привычек на здоровье и работоспособность.

### ***Техническая подготовка***

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов игры. Анализ выполнения технических приемов, применяемых в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения по технической подготовке для юных спортсменов. Основные ошибки в технике игры, пути их устранения.

### ***Тактическая подготовка***

Классификация тактики игры. Игра в нападении: удары битой, перебежки. Командная тактика: атакующие комбинации одновременных действий из кона и города.

Тактика игры в защите: расположение игроков в линию, веером. Ловля и передача с задней линии в переднюю часть игрового поля.

Осаливание игрока, несущего два очка. Зависимость тактического построения игры от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков своей команды, размера игрового поля, метеорологических условий и других факторов.

### ***Правила игры. Организация и проведение соревнований***

Основные правила игры в мини-лапту. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия и ее обязанности.

Судейская бригада, права и обязанности судей. Назначение судей.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Технические требования, предъявляемые к игровому полю и инвентарю.

## **Общая физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

#### **Гимнастические упражнения**

**Упражнения на развитие основных мышечных групп:** индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами, эспандерами, отягощениями.

**Прыжки со скакалкой:** на месте, со сменой положения ног, на одной ноге, с продвижением вперед – назад, вправо – влево, с ускоренным и скрестным вращением скакалки. Прыжки через скакалку с партнером и в группе, из разных исходных положений и с разными заданиями. Прыжковые, беговые и гимнастические упражнения с длинной скакалкой.

#### **Акробатические упражнения**

**Группировки:** в приседе, сидя, лежа на спине.

**Перекаты:** на спине, прогнувшись, на боку, из седа на пятках, из стойки на коленях, перекат в сторону с груди на спину, перекат с поворотом.

**Кувырки:** вперед, назад, в сторону через плечо, в сторону через спину.

**Падения:** с перекатом на спину с шага, с выпадом в сторону, с выпадом вперед. Падение с амортизацией руками: вперед, назад.

**Броски:** с кувырком вперед, назад с поворотом, назад выносом ног, назад в упор согнувшись. Броски в сторону с кувырком через плечо, броски с перекатом в сторону.

#### **Легкоатлетические упражнения**

**Беговые упражнения.** Бег на короткие и длинные дистанции, с ускорением, с изменением направления и скорости. Стартовый разбег. Финишный рывок. Эстафетный бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок, прыжок с поворотом на 180°. Серийные прыжки на одной и двух ногах, из полуприседа и из полного приседа. Метание теннисных мячей одной и двумя руками, броски набивных мячей из-за головы, сверху, снизу, сбоку одной и двумя руками.

**Метание малого мяча с места и с разбега:** в стену или щит на дальность отскока или на дальность метания.

#### **Подвижные игры**

**Воспитание быстроты:** «Вызов номеров», «Перебежки с выручкой», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Два огня», «Вслед за мячом».

**Воспитание силы:** «Вертушка», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Эстафета пингинов», «Бег раков», «Всадники», «Стенка на стенку», «Втяни в круг», «Сороконожки».

**Воспитание выносливости:** «Сумей догнать», «Гонки с выбыванием», «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Салки с мячом», «Круговая лапта», «Вольная лапта», «Школьная лапта».

**Воспитание ловкости:** «Два лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Вертуны», «Бег командами», «Разведчики и часовые», «Отруби хвост», «Салки», «Пятнашки», «Город – за городом», «Не давай мяч водящему», «Охотники», «Штандр – стой!», «Удочка».

#### **Подвижные игры с элементами техники игры в мини-лапту**

**Игры с прокатыванием теннисного мяча:** «Догони мяч», «Поймай отскочивший мяч», «Метко в цель».

**Игры с передачей теннисного мяча:** «Мяч вдогонку», «Передай мяч», «Спиральбол».

**Игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча:** «Перебрось мяч», «Успей поймать», «Мяч об пол», «Мяч в корзину», «Попади в окошко», «Мяч о стену», «Попади в круг», «Попади и поймай», «Поднебески», «Свечки».

**Игры с отбиванием теннисного мяча лаптой:** «С лаптой у стены», «В лапту один на один».

#### **Специальная физическая подготовка**

##### **Практические занятия**

**Упражнения для развития двигательной реакции.** Бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений по зрительному сигналу. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 10–20 м – общий пробег за одну попытку на 30–50 м. Метания мяча в игрока, проходящего по линии в 8–10 м от бросающего. Эстафета «Посадка картофеля».

## **МОДУЛЬ 5. Плавание.**

Правила поведения в бассейне. Правила поведения на воде. Сведения о подготовке к занятию в бассейне, уходу и хранению плавательных принадлежностей.

Оздоровительное значение сауны и правила поведения в ней. Спасательные средства. Сведения о способах и технике плавания. Передвижения по дну бассейна различными способами (ходьба, бег, прыжки). Упражнения на дыхание: выдох на воду, выдох в воду, согласуя дыхание с движением головы, рук. Упражнения на погружение в воду: до различного уровня (плеч, подбородка, носа, глаз), с головок, опускание лица в воду. Упражнения на всплывание и лежание на воде: «Поплавок», «Медуза», «Ракета», «Крест», «Звезда» на груди и на спине. Упражнения на освоение скольжения «Стрела»: с опорой и без неё.

Разучивание движений ног по типу кроля: на суше, сидя на бортике, с опорой о бортик в воде. Освоение скольжения с работой ног по типу кроля - «Торпеда», с задержкой дыхания, с выдохом в воду, в согласовании с дыханием. Разучивание движений рук по типу кроля: на

суше, стоя в воде, в шаге, в согласовании с дыханием и на задержке дыхания, в согласовании с движениями ног, скольжение с работой рук.

Разучивание способа кроль в целом (согласование работы рук, ног и дыхания). Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Знакомство с другими способами плавания (брасс, дельфин). Разучивание движений рук способом брасс. Разучивание движений ног способом брасс. Разучивание способа брасс в целом. Ознакомление с работой ног способом дельфин.

**Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся**

**Тематическое планирование 1 класс. 68 часов**

№	Разделы, темы	Всего часов за учебный год	Содержание	Планируемые результаты
<b>Общая физическая подготовка + подвижные игры</b>				
1.	Основы знаний	<b>8</b>	<p>Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.</p> <p>Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.</p> <p>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.</p> <p>Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на в спортивном зале.</p>	Иметь представление о физической культуре, физических упражнениях, ЗОЖ, Гигиена, травматизме, техника безопасности на занятиях.
2.	ОФП	<b>30</b>	<u>Гимнастика:</u>	Уметь выполнять комплекс утренней зарядки, строевые
2.1.	Гимнастика	15		



2.2.	Легкая атлетика	15	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Прыжки на гимнастической скакалке.</p> <p><u>Легкая атлетика</u> Ходьба и медленный бег. Кросс. Бег на короткие дистанции до 30м. Челночный бег. Прыжки в длину с места, специальные беговые упражнения, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель.</p>	<p>упражнения, силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Уметь пробегать в равномерном темпе без перехода на шаг, освоить специально-беговые упражнения, многоскоки. Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью. Уметь выполнять броски мяча на дальность.</p>
3.	Подвижные игры	30	<p>Разучивание различных игр: “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. И.т. д.</p>	<p>Знать название, правила, организацию и проведение подвижных игр, уметь взаимодействовать с игроками по команде, уметь самостоятельно организовать игру, осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.</p>

### Тематическое планирование 2 класс. 72 часа

№	Раздел, темы	Всего часов за год	Содержание	Планируемые результаты
---	--------------	--------------------	------------	------------------------

<b>Легкая атлетика (начальная подготовка)+ подвижные игры</b>				
1	Основы знаний	<b>12</b>	<p>Понятие о легкой атлетике. Возникновение легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в современном обществе.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.</p> <p>Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.</p> <p><u>Техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.</u></p> <p>Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на стадионах. Помощь при ушибах, растяжениях.</p> <p>Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена физических упражнений. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Значение и способы закаливания.</p>	<p>Иметь представление о легкой атлетике, физических упражнениях, ЗОЖ, Гигиена, травматизме, техника безопасности на занятиях. Иметь представление о физической культуре, физических упражнениях, ЗОЖ, Гигиена, травматизме, техника безопасности на занятиях.</p>
2.	Легкая атлетика	<b>30</b>	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции.</p> <p>Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в</p>	<p>Уметь выполнять комплекс утренней зарядки, строевые упражнения, силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Уметь пробегать в равномерном темпе без перехода на шаг, освоить</p>

			цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	специально-беговые упражнения, многоскоки. Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью. Уметь выполнять броски мяча на дальность.
2.1	ОФП	15	: спортивные и подвижные игры; равномерный кроссовый бег умеренной интенсивности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на развитие координации движений, силовой и общей выносливости, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, прыжками	Знать правила различных подвижных и спортивных игр. Выполнять комплексы силовых упражнений с предметами. Знать и уметь выполнять и специальные беговые упражнения, многоскоки. Добросовестно относится к занятиям, к занимающимся и педагогу.
2.2	СФП	15	бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе, повторно-переменный и интервальный бег; 2) разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения; 3) упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для данных дисциплин: • быстроты (бег с ускорением, с ходу на время, по ветру, за лидером, со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции и др.); • силы (бег с отягощением: легкоатлетические санки, пояс весом до 6 кг и др.; бег по песку, воде; бег с барьерами и прыжки через них; многоскоки; метание легкоатлетических снарядов, набивных мячей, камней и др.); • специальной выносливости (кроссовый, темповый	Уметь пробегать в равномерном темпе без остановки. Совершенствовать Прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Знать упражнения игрового характера, направленные на совершенствования физических качеств. Совершенствовать умения и двигательные навыки.

			бег, фартлек, бег в усложненных условиях, повторный и переменный бег	
3	Подвижные игры	30	Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм, 12 передач.	Знать название, правила, организацию и проведение подвижных игр, уметь взаимодействовать с игроками по команде, уметь самостоятельно организовать игру, осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.

### Тематическое планирование 3 класс. 102 ч

№	Раздел, темы	Всего часов за год	Содержание	Планируемые результаты
<b>Легкая атлетика (начальная подготовка)+ «Русская лапта»</b>				
1.	Основы знаний	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	Иметь представление о физической культуре, физических упражнениях, ЗОЖ, Гигиена, травматизме, техника безопасности на занятиях. Понятие о легкой атлетике, подвидах легкой атлетике, ОФП, СФП. Знать правила лапты. Соблюдать ТБ на занятиях по легкой атлетике и «Русской лапте»

			<p>Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта в спортивном зале. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь на занятиях по легкой атлетике.</p>	
2.	Легкая атлетика	<b>40</b>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Ходьба и медленный бег. Кросс Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Эстафетный бег.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координационных способностей при выполнении прыжковых упражнений. Уметь пробегать в равномерном темпе до 6 мин. Без остановки.</p>
2.1	ОФП	20	<p>спортивные и подвижные игры; равномерный кроссовый бег умеренной интенсивности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на развитие координации движений, силовой и общей выносливости, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, прыжками (на одной, двух ногах, с места и с разбега</p>	<p>Уметь выполнять комплекс ОРУ с предметами и без, самостоятельно проводить перед группой занимающихся. Знать правила различных подвижных и спортивных игр, осваивать универсальные умения самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p>

2.2.	СФП	20	<p>1) бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе, повторно-переменный и интервальный бег;</p> <p>2) разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения;</p> <p>3) упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для данных дисциплин:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• быстроты (бег с ускорением, с ходу на время, по ветру, за лидером, со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции и др.);</li> <li>• силы (бег с отягощением: легкоатлетические санки, пояс весом до 6 кг и др.; бег по песку, воде; бег с барьерами и прыжки через них; многоскоки; метание легкоатлетических снарядов, набивных мячей, камней и др.);</li> <li>• специальной выносливости (кроссовый, темповый бег, фартлек, бег в усложненных условиях, повторный и переменный бег</li> </ul>	<p>Уметь осваивать двигательные действия при выполнении специальной физической подготовки, совершенствовать физические качества. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и совершенствовании выполнений специальных беговых и прыжковых упражнений, а также эстафетного бега. Уметь пробегать дистанцию в усложненных условиях, при повторном и переменном беге.</p>
3	Спортивная игра «Русская лапта»	60		
3.1	Основы знаний в игре	10	<p>Основные правила игры в мини-лапту. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия и ее обязанности.</p> <p>Судейская бригада, права и обязанности судей. Назначение судей.</p>	<p>Освоить правила игры «Русская Лапта». Знать права и обязанности игроков.</p>

			<p>Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.</p> <p>Технические требования, предъявляемые к игровому полю и инвентарю.</p>	
3.2	ОФП	25	<p>Гимнастические упражнения</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Подвижные игры с элементами техники игры в мини-лапту</p>	<p>Уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, упражнений в парах и в группах самостоятельно. Выполнять все задания добросовестно.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их целей: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p>
3.3	СФП	25	<p>Упражнения для развития двигательной реакции. Бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений по зрительному сигналу. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 10–20 м – общий пробег за одну попытку на 30–50 м. Метания мяча в игрока, проходящего по линии в 8–10 м от бросающего. Эстафета «Посадка картофеля».</p>	<p>Знать технику метания мяча в парах, тройках. Знать технику выполнения бега на 5,10,15 м из различных исходных положений.</p> <p>Совершенствовать физические качества в игровой деятельности.</p>

**Тематическое планирование 4 класс. 102 часа**

№	Раздел, темы	Всего часов за год	Содержание	Планируемые результаты
<b>Легкая атлетика (начальная подготовка)+ «Русская лапта»</b>				
1.	Основы знаний	<b>2</b>	<p>Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ.</p> <p>Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.</p> <p>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта в спортивном зале. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь на занятиях по легкой атлетике.</p>	<p>Иметь представление о физической культуре, физических упражнениях, ЗОЖ, Гигиена, травматизме, техника безопасности на занятиях. Понятие о легкой атлетике, подвидах легкой атлетике, ОФП, СФП. Знать правила лапты.</p>
2.	Легкая атлетика	<b>30</b>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Ходьба и медленный бег. Кросс Бег на короткие</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.</p>



			<p>дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Эстафетный бег.</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координационных способностей при выполнении прыжковых упражнений. Уметь пробегать в равномерном темпе до 6 мин. Без остановки.</p>
2.1	ОФП	15	<p>спортивные и подвижные игры; равномерный кроссовый бег умеренной интенсивности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на развитие координации движений, силовой и общей выносливости, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, прыжками (на одной, двух ногах, с места и с разбега</p>	<p>Уметь выполнять комплекс ОРУ с предметами и без, самостоятельно проводить перед группой занимающихся. Знать правила различных подвижных и спортивных игр, осваивать универсальные умения самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p>

2.2.	СФП	15	<p>1) бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе, повторно-переменный и интервальный бег;</p> <p>2) разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения;</p> <p>3) упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для данных дисциплин:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• быстроты (бег с ускорением, с ходу на время, по ветру, за лидером, со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции и др.);</li> <li>• силы (бег с отягощением: легкоатлетические санки, пояс весом до 6 кг и др.; бег по песку, воде; бег с барьерами и прыжки через них; многоскоки; метание легкоатлетических снарядов, набивных мячей, камней и др.);</li> <li>• специальной выносливости (кроссовый, темповый бег, фартлек, бег в усложненных условиях, повторный и переменный бег</li> </ul>	<p>Уметь осваивать двигательные действия при выполнении специальной физической подготовки, совершенствовать физические качества.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и совершенствовании выполнений специальных беговых и прыжковых упражнений, а также эстафетного бега. Уметь пробегать дистанцию в усложненных условиях, при повторном и переменном беге.</p>
3	Спортивная игра «Русская лапта»	<b>70</b>		
3.1	Основы знаний в игре	6	<p>Основные правила игры в мини-лапту. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия и ее обязанности.</p>	<p>Освоить правила игры «Русская Лапта». Знать права и обязанности игроков.</p>

			<p>Судейская бригада, права и обязанности судей. Назначение судей.</p> <p>Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.</p> <p>Технические требования, предъявляемые к игровому полю и инвентарю.</p>	
3.2	ОФП	20	<p>Гимнастические упражнения Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения Подвижные игры Подвижные игры с элементами техники игры в мини-лапту</p>	<p>Уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений, упражнений в парах и в группах самостоятельно. Выполнять все задания добросовестно. Моделировать комплексы упражнений с учетом их целей: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p>
3.3	СФП	20	<p>Упражнения для развития двигательной реакции. Бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений по зрительному сигналу. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 10–20 м – общий пробег за одну попытку на 30–50 м. Метания мяча в игрока, проходящего по линии в 8–10 м от бросающего. Эстафета «Посадка картофеля».</p>	<p>Знать технику метания мяча в парах, тройках. Знать технику выполнения бега на 5,10,15 м из различных исходных положений. Совершенствовать физические качества в игровой деятельности.</p>
3.4	Техническая подготовка	12	<p>Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов игры. Анализ выполнения технических приемов, применяемых в различных игровых ситуациях.</p>	<p>Знать понятие о технике, технической подготовке в игре. Уметь выполнять технические приемы, в различных игровых ситуациях. Знать основные</p>

			Контрольные упражнения по технической подготовке для юных спортсменов. Основные ошибки в технике игры, пути их устранения.	ошибки в технике игры и уметь их устранить.
3.5	Тактическая подготовка	12	<p>Классификация тактики игры. Игра в нападении: удары битой, перебежки. Командная тактика: атакующие комбинации одновременных действий из кона и города.</p> <p>Тактика игры в защите: расположение игроков в линию, веером. Ловля и передача с задней линии в переднюю часть игрового поля.</p> <p>Осаливание игрока, несущего два очка. Зависимость тактического построения игры от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков своей команды, размера игрового поля, метеорологических условий и других факторов.</p>	<p>Знать понятие тактики игры. Уметь выполнять тактически правильно удары битой (рукой), перебежки. Знать понятие «Командная тактика». Уметь выполнять атакующие комбинации. Знать тактику игры в защите. Уметь тактически правильно «осалить» игрока. Уметь распознать тактику противника.</p>

### Методическое планирование по плаванию.

Методический план (6)7-8 лет) 1-2 класс.

№	Задачи	№ занятий	1р/нед	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	
			2р/нед	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	41-44	45-48	49-52	53-56	57-60	61-64	65-68	69-72	
1.	Привитие культурно-гигиенических навыков			В течение года																		
2.	Сведения о технике плавания и технике безопасности			В течение года																		
3.	Передвижения по дну бассейна различными способами			+	+	+	+	+	+	+	+	+										

4.	Погружение в воду до различного уровня, опускание лица в воду		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
5.	Вдох и выдох на воду, в воду, задержка дыхания					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
6.	Лежание на воде на груди с опорой													+	+	+	+		
7.	Поочередная работа ног (кролем)							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
8.	Скольжение на груди с опорой на доску											+	+	+	+	+	+		
9.	Игры и развлечения, свободное плавание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
10.	Контроль (тестирование) приобретенных навыков																	+	

Методический план (8-9 лет). 3 класс

№	Задачи	№ занятий		1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	
		1р/нед	2р/нед	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	41-44	45-48	49-52	53-56	57-60	61-64	65-68	69-72	
1.	Привитие культурно-гигиенических навыков			В течение года																		
2.	Сведения о технике плавания и технике безопасности			В течение года																		
3.	Передвижения по дну бассейна различными способами			+	+	+	+															
4.	Погружение в воду, открывание глаз в воде			+	+	+	+	+	+													
5.	Вдох и выдох в воду				+	+	+	+	+	+							+	+	+	+		
6.	Всплывание и лежание на воде на груди, на спине										+		+	+	+	+	+	+	+	+		
7.	Поочередная работа ног (кролем), сидя на бортике			+	+	+	+															
8.	Поочередная работа ног (кролем) в воде							+	+	+		+	+	+								
9.	Скольжение на груди, на спине с опорой и без												+	+	+	+	+	+	+	+		
10.	Скольжение с работой ног (кролем) на груди, на спине													+	+	+	+	+	+	+		
11.	Игры и развлечения, свободное плавание			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
12.	Контроль (тестирование) приобретенных навыков																					+

Методический план (9-10 лет). 4 класс

№	Задачи	№ занятий																		
		1р/нед	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36
		2р/нед	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	41-44	45-48	49-52	53-56	57-60	61-64	65-68	69-72
1.	Привитие культурно-гигиенических навыков	В течение года																		
2.	Сведения о технике плавания и технике безопасности	В течение года																		
3.	Передвижения по дну бассейна различными способами	+																		
4.	Погружение в воду, открывание глаз в воде, ныряние	+	+	+	+							+	+	+	+	+				
5.	Вдох и выдох в воду	+	+	+	+															
6.	Всплывание и лежание на воде	+	+	+	+	+	+	+	+											
7.	Поочередная работа ног в воде (кролем)	+	+																	
8.	Скольжение на груди, на спине	+	+	+	+	+	+	+												
9.	Скольжение с работой ног (кролем) на груди, на спине			+	+	+	+	+	+	+										
10.	Поочередная работа рук (кролем) на суше и в воде													+	+	+	+	+	+	
11.	Скольжение с работой рук (кролем)														+	+	+	+	+	+
12.	Плавание с координацией работы ног и дыхания									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Игры и развлечения, свободное плавание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Контроль (тестирование) приобретенных навыков																		+	

## Приложение

### В учебно–методический комплекс входят учебно-методические пособия:

1. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.
3. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
4. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2002.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М.: ФиС, 2001.
7. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.
8. Костарев, А.Ю. Русская лапта в школе: теоретико-методическое обеспечение: учебно-методическое пособие / А.Ю. Костарев, П.П. Тиссен, И.В. Сенов. – Оренбург : Изд-во «Детство», 2010. – 84 с.
9. Русская лапта. Правила соревнований / Сост. В.И. Щемелинин- Сибай: Филиал БГПИ, 2010.- 23 с.\
10. Макаров А.Н.. Легкая атлетика. Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 2011.
11. С.Н. Павлов, И.Х. Вахитов В.П. Мартынов «Легкая атлетика в школе» г. Казань - 2011 г.
12. А.И. Зиятдинова «Гигиенические требования к физическому воспитанию детей и подростков в общеобразовательных учреждениях, учебно-методическое пособие» г. Казань – 2013 г.
13. Е.В. Готовцев ,Г. Н. Германов, И. В. Машонина «Русская лапта на уроках физкультуры в школе» 2013г
14. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков.- Уфа: БГПИ, 1996.
15. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. - Уфа: БГПИ, 1997.

### Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- гимнастические коврики
- гимнастические мячи
- гимнастические обручи
- гимнастические маты
- гимнастические палочки
- скакалки
- гантели
- мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные.
- эстафетные палочки
- биты
- барьеры



- утяжелители
- фишки

**Материально-техническая база:**

- малый спортивный зал
- большой спортивный зал
- спортивный стадион

