

# ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП

»

## I. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности по ОФП ориентирована на последовательное освоение социально-психологических анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания.

Программа по ОФП направлена на укрепление физического здоровья, приобретение широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей специальной подготовки; составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей.

**Цель программы** - активизация процессов психофизиологической адаптации школьников к современному миру.

Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы**:

### **Обучающие:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### **Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

### **II. Общая характеристика курса**

Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов.

Материал распределен от простого к сложному. Для групп первого года обучения используется простой материал, а для второго года и следующих - более сложный.

Основная задача теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, 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 учтено, 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, спортивные игры, подвижные игры ит.д.).

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

Практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развитие его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой

организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей ( способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.) В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений, элементарных игровых умений и технико-тактических взаимодействия.

По завершению каждого учебного года проводятся контрольно-переводные испытания: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, подтягивание на перекладине, бег 6 мину, бег 30 м.

### **III. Описание места курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности**

Курс изучается в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности школьников. Программа рассчитана на 135 часов:

1 класс – 33 часа, 2-4 класс – 34 часа в год. На изучение данного курса отводится 1 час в неделю с 1 по 4 класс.

### **IV Описание ценностных ориентиров содержания программы**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

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

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

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

## **V Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы:

- 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.

**Метапредметные результаты**

- Регулятивные УУД:
  - Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
  - 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;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор подвижных игр.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Предметные результаты:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

## **VI Содержание курса внеурочной деятельности**

### **I Основы знаний**

#### **Вводное занятие.**

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. **Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний».

**Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.**

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

## **II. Специальная физическая подготовка**

### **Гимнастика для глаз.**

О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

**Дыхательная гимнастика.** Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

### **Формирование навыка правильной осанки.**

Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (Приложение 1).

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

### **Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И.**

*Беседа.* «Позвоночник – ключ к здоровью».

Упражнения игрового стретчинга (Приложение 2).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Повороты и наклоны туловища; «маятник», морская звезда, лисичка, «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка, «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

Игровые комплексы (Приложение 3).

**Развитие гибкости.** Физическое качество – гибкость. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

### **Упражнение в равновесии.**

Техника безопасности.

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку». Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

### **Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц.**

О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера. Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой,



с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д. Игры: «Барaban», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

#### **Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.**

Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев». Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

#### **Фитбол-гимнастика.**

Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча. Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление. Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».

#### **Упражнения на расслабление.**

Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

### **III. Общая физическая подготовка**

**Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (6 часа).**

Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

#### **Школа мяча.**

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

#### IV. Контрольные испытания

Правила выполнения контрольных испытаний.

Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

#### V. Спортивные праздники

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья, «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

#### Итоговое занятие.

Техника безопасности во время летних каникул. Подвижно-дидактическая игра «Физкульт-лото». Объяснение правил игры.

### VII Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

1 год обучения

№ п/п	Дата	Наименование разделов и тем	Формируемые УУД	Общее количество
<b>I</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>		4
1		Вводное занятие.	1. Постановка цели занятия	1
2		Здоровье и физическое развитие человека.	(регулятивное УУД). 2. Умение проявлять	1
3		Образ жизни как фактор здоровья.	внимательность и дисциплинированность	1
4		Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	(личностное УУД). 3. Умение контролировать последовательность выполнения ОРУ (личностное УУД).	1
<b>II</b>		<b>Специальная физическая подготовка.</b>		
1		Гимнастика для глаз.	1. Формировать умение проявлять	2
2		Дыхательная гимнастика.	дисциплинированность	2
3		Формирование навыка правильной осанки.	(личностное УУД).	2
4		Основные упражнения игрового стретчинга.	2. Умение видеть и чувствовать красоту движения (личностное УУД).	2
		Игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И.		2
5		Развитие гибкости.		2
6		Упражнения в равновесии.	3. Знать правильную осанку и соблюдать ее (личностное УУД).	2
7		Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц		2

		голении.		
8		Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	4. Умение правильно выполнять двигательное действие (регулятивное УУД).	2
9	Футбол-гимнастика.	4		
10	Упражнения на расслабление.	2		
<b>III</b>		<b>Общая физическая подготовка.</b>		
1		Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	1. Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности (коммуникативное УУД). 2. Ознакомить с новой подвижной игрой (познавательное УУД). 3. Умение технически правильно выполнять двигательное действие (регулятивные УУД).	2
2		Школа мяча.		3

### 2 год обучения

№ п/п	Дата	Наименование разделов и тем	Формируемые УУД	Общее количество
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>4</b>
1		Значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека	1. Умение применять полученные знания в организации режима дня (регулятивное УУД). 2. Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (личностное УУД).	1
2		Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма		1
3		Основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике		1
4		Оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса		1
<b>2</b>		<b>Специальная физическая подготовка.</b>		<b>6</b>
1		Развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании	1. Умение технически правильно выполнять двигательное действие (регулятивные УУД). 2. Умение планировать учебное сотрудничество со сверстниками (коммуникативные УУД).	2
2		Упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле		2
3		Развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча		2

<b>3</b>		<b>Общая физическая подготовка.</b>		<b>6</b>
1		Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д).	1. Умение проявлять внимательность и дисциплинированность ( <i>личностное УУД</i> ).	2
2		гимнастические и акробатические упражнения	2. Осмысление выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий ( <i>познавательное УУД</i> ).	2
3		Упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д	3. Формировать упорство и трудолюбие в достижении поставленной цели	2
<b>4</b>		<b>Техническая подготовка</b>		<b>11</b>
1		Серединной, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой	1. Умение организовывать коллективную совместную деятельность ( <i>Коммуникативное УУД</i> ).	3
2		Обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления.	2. Умение активно включаться в коллективную деятельность ( <i>Личностное УУД</i> ).	4
3		Обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча.		4
<b>5</b>		<b>Тактическая подготовка</b>		<b>7</b>
1		Формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки	1. Умение правильно выполнять двигательное действие ( <i>регулятивное УУД</i> ).	5
2		Обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника	2. Умение организовать собственную деятельность ( <i>регулятивное УУД</i> )	2

**3год обучения**

№ п/п	Дата	Наименование разделов и тем	Формируемые УУД	Общее количество
<b>1</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>4</b>

1		Влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма	1. Постановка учебной цели занятия ( <i>регулятивное УУД</i> )  2. Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения подвижной игры ( <i>коммуникативное УУД</i> ).	1
2		Техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи		1
3		Правила игры, организация и проведение соревнований		1
4		Тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.		1
<b>2</b>		<b>Общая физическая подготовка.</b>		<b>8</b>
1		Развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.	1. Умение правильно выполнять двигательное действие ( <i>регулятивное УУД</i> ).	2
2		Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места	2. Умение организовать собственную деятельность ( <i>регулятивное УУД</i> ).  3. Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения подвижной игры ( <i>коммуникативное УУД</i> ).	2
3		Подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «перестрелка», «пионербол » и т.д.		2
4		Сдача нормативов по физической подготовке		2
<b>3</b>		<b>Специальная физическая подготовка.</b>		<b>6</b>
1		Развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий	1. Умение самоопределиваться с заданием и принять решение по его выполнению ( <i>личностное УУД</i> ).	2
2		Специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту	2. Умение технически правильно выполнять двигательное действие ( <i>регулятивное УУД</i> ).	2

3		Акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря		2
<b>4</b>		<b>Техническая подготовка</b>		<b>10</b>
1		Обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком	1.Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности ( <i>коммуникативное УУД</i> ). 2.Умение активно включаться в коллективную деятельность ( <i>личностное УУД</i> ).	4
2	Обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча	3		
3	Обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча	3		
<b>5</b>		<b>Тактическая подготовка</b>		<b>6</b>
1		Обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника	1.Умение давать оценку двигательным действиям партнёра ( <i>регулятивное УУД</i> )	3
2	Обучение командным тактическим действиям	3		

**4 год обучения**

№ п/п	Дата	Наименование разделов и тем	Формируемые УУД	Общее количество
1		Инструктаж по ТБ лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Подвижная игра «Заяц без логова»	1. Постановка учебной цели занятия ( <i>регулятивное УУД</i> )	1
2		Бег с ускорением. Челночный бег 3x10 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Быстро по местам»	1.Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности ( <i>коммуникативное УУД</i> ). 2.Умение активно включаться в коллективную деятельность ( <i>личностное УУД</i> ).	1
3		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Быстро по местам»		1
4		Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижная игра «Стань правильно»		1

5		ОРУ. Игры: Колдунчик. Пустое место. Эстафеты с предметами. Отжимание от скамейки. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
6		ОРУ. Игры: Колдунчик. Пустое место. Эстафеты с предметами. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей.	1. Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения подвижной игры (коммуникативное УУД).	1
7		ОРУ. Игры: Прыгающие воробушки. Эстафеты с предметами. Подтягивание. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
8		ОРУ. Игры: салки, удочка. Эстафеты с мячами. Поднимание туловища. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
9		ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1. Умение давать оценку двигательным действиям партнёра (регулятивное УУД)	1
10		ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
11		ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места. Развитие двигательных качеств.		1
12		ОРУ. ОФП. Предупреждение спорт. травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.		1
13		ОРУ. ОФП. Техника передвижения. Ведение мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1. Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности (коммуникативное УУД).	1
14		ОРУ. ОФП. Техника передвижения (ходьба и бег). Передача мяча в движении.	2. Умение активно включаться в коллективную деятельность (личностное УУД).	1
15		ОРУ. ОФП. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском.		1
16		ОРУ. ОФП. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	1. Умение организовывать коллективную совместную деятельность (Коммуникативное УУД).	1
17		ОРУ. Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы).		1
18		Круговая тренировка. Игра «Два мороза», «За 10 секунд».	2. Умение активно включаться в коллективную	1

19		ОРУ. Развитие физических качеств (координация). Упражнения на бревне. Игра «Совушка», «Перетяни канат».	деятельность ( <i>Личностное УУД</i> ).	1
20		ОРУ. Развитие скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Два мороза».		1
21		ОРУ. Нижняя подача. Упражнения на гибкость и силу.	1.Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности ( <i>коммуникативное УУД</i> ).	1
22		ОРУ. ОФП. Прием мяча после подачи (волейбол). Упражнения на координацию.		1
23		ОРУ. Упражнения для мышц живота и для мышц спины. Подвижные игра «вышибалы»	2. Ознакомить с новой подвижной игрой ( <i>познавательное УУД</i> ).	1
24		Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах. Разучивание. Укрепление правильной осанки. Подвижная игра «Салки»	3.Умение технически правильно выполнять двигательное действие ( <i>регулятивные УУД</i> ).	1
25		Гимнастика ОРУ. С гимнастической палкой. Акробатические элементы: перекаты, стойка на лопатках, «мост». Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Ловишки».		1
26		Легкая атлетика. Прыжки с запрыгиванием на предмет (высота 30 – 40 см). Многоскоки. Прохождение полосы препятствия. Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости».		1
27		Легкая атлетика. Спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на горку матов. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (15-20 раз без падения). Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падения и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений.	1.Умение давать оценку двигательным действиям партнёра ( <i>регулятивное УУД</i> ) 2.Умение активно включаться в коллективную деятельность ( <i>личностное УУД</i> ).	1
28		Легкая атлетика. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Гимнастика: разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Попади в обруч»	3.Умение технически правильно выполнять двигательное действие ( <i>регулятивное УУД</i> ).	1
29		Гимнастика ОРУ с мешочками. Упражнение на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами. Спортивные и подвижные		1



		игры: «Охотники и зайцы»		
30		Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание по дуге, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи.		1
31		ОРУ. ОФП. Элементы волейбола. Игры в парах: ловля мяча сверху двумя руками, катить мяч в тройках с перемещением. Игра: Пионербол	1.Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности (коммуникативное УУД).	1
32		ОРУ. ОФП. Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткой дистанции. Метание малого мяча вдаль. Элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол»	2.Умение активно включаться в коллективную деятельность (личностное УУД).	1
33		ОРУ. Тренировочный бег на выносливость 300 м. Спортивные и подвижные игры: «Мяч соседу», «Передал - беги».		1
34		Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча вдаль. Спортивные и подвижные игры: «Космонавты».		1

### VIII Описание материально-технического обеспечения

#### образовательной деятельности

#### Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли).