

Администрация Чудовского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Начальная общеобразовательная школа №6»

УТВЕРЖДЕНА  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 31.08.2023



(3-й дополнительный урок  
по физической культуре)  
спортивно – оздоровительного направления

2023 -2024 учебный год

г. Чудово 2023

-

подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС  
ООО и концепцией физического воспитания.

Программа «Здорово быть здоровым!» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

-

-

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым!» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола, а также легкой атлетики, гимнастики и лыжной подготовки и дается в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым!» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа

жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

«Здорово быть здоровым!»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми, гимнастики и легкой атлетике;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым!» предназначена для обучающихся 4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Здорово быть здоровым!» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - заботиться о своем здоровье;
  - применять коммуникативные и презентационные навыки;
  - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
  - находить выход из стрессовых ситуаций;
  - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
  - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
  - отвечать за свои поступки;
  - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- 
- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
  - умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
  - способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
  - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

«Здорово быть здоровым!» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

-

*Оборудование спортзала:*

1. Стенка гимнастическая.
2. Комплект навесного оборудования.(мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные.
4. Скакалка детская.
5. Мат гимнастический.
6. Рулетка измерительная.
7. Волейбольная сетка универсальная.

фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

беседа, самостоятельная работа, работа в группах, парах, индивидуальная работа, выполнение контрольных тестов.

### ***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Легкая атлетика и гимнастика. Лыжная подготовка.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### ***Волейбол***

1. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

## ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Легкая атлетика и гимнастика.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

## ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

## ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

## **Общая физическая подготовка**

Легкая атлетика и гимнастика.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

**Баскетбол** 1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

## **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

## **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Легкая атлетика и гимнастика.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Правила игры стритбол.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

### ***Общая физическая подготовка***

Легкая атлетика и гимнастика. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

***Баскетбол*** 1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Стритбол.

## Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. .

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Нападающий удар. Тактические действия игроков.

### 1. Программный материал.

Основная направленность	Упражнения
1. Гимнастика	- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки.
2. Легкая атлетика	- Общеразвивающие упражнения.  - Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе. - Развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег. - Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. - Развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры.
3. Спортивные игры	- Развитие быстроты, ловкости, координации: волейбол, баскетбол, ручной мяч, «догонялки», «чай-чай выручай».  - Развитие ловкости, быстроты, координации:

<p>4. Функциональное многоборье</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации.</li> <li>Отжимания с выпрыгиванием (максимальное количество раз за 1 мин)</li> <li>-Двойные прыжки на скакалке (максимальное количество раз за 1 мин)</li> <li>-Подтягивания на турнике (максимальное количество раз за 1 мин)</li> <li>-Максимальный наклон вперед из положения сед (показатель измеряется в сантиметрах)</li> <li>-Выпады ногами вперед и в стороны.</li> <li>-Мобилизация голеностопа у гимнастической стенки.</li> <li>-Поочередные махи ногами назад.</li> <li>-Наклон вперед.</li> <li>-Отведение гимнастической палки за спину.</li> <li>-Круговые движения в локтевых суставах.</li> <li>-Сведение лопаток, прижавшись спиной к стене.</li> <li>-Воздушные приседания.</li> <li>-Отжимания.</li> <li>-Прыжки на скакалке.</li> <li>Становая тяга</li> <li>-Отжимания с выпрыгиванием</li> <li>Мах гирей</li> <li>-Бросок медбола в стену</li> </ul>
-------------------------------------	--

#### 1. Практические занятия.

быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

Со скакалкой. С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

(на канате и шесте, на бревне, на перекладине и

кольцах, на козле и коне).

(кувырки, перевороты, подъемы).

(бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча и гранаты).

Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, водное поло, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Упражнения на специальных тренажерах.

#### 1. Освоение техники по различным видам спорта.

. Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.

Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.

Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

Основное внимание уделяется обучению элементам техники плавания и конькобежного спорта, повышению уровня ОФП, развитию координации движений.

Занятия в основном проводятся в 1 и 2 зонах интенсивности на пульсе 160 уд/мин.

#### 1. Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Содержание	Возраст		
	7-10 лет	11-14 лет	Свыше 14 лет
1. Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+
2. Упражнения с гантелями	0,5—1 кг	1-3 кг	3—5 кг
2. Упражнения с гирей 16 кг	—	—	+
3. Упражнения со штангой в положении стоя и лежа)	—	до 10 кг	+
4. Удержание угла в вися и упоре	+	+	+
5. Силовые упражнения с собственной массой	+	+	+
6. Упражнения с партнером	—	+	+
7. Подвижные и национальные игры	+	+	+
-			
1. Прыжки через скакалку	+	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+	+
3. Многоскоки	—	+	+
4. Выпрыгивание из приседа	—	+	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места	—	+	+
6. Бег с партнером на спине и плечах	—	—	+
7. Метание набивных мячей	+	+	+
	—	—	+
8. Игровые задания по сигналу	+	+	+
9. Подвижные и национальные игры	+	+	+
1. Кросс	+	+	+
2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин	+	+	+

3. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2—3 раза	—	+	+
4. Круговая тренировка	—	+	+
5. Спортивные игры	—	+	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений	—	+	+
7. Вис на согнутых руках	+	+	—
8. Удержание угла в упоре и вися	+	+	—
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+	+	+
2. Жонглирование различными предметами	+	+	+
3. Метание на точность	+	+	+
4. Полосы препятствий	+	+	+
5. Эстафеты	+	+	+
6. Подвижные и национальные игры	+	+	+
1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений	+	+	+
2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой	+	+	+
3. Акробатические упражнения	+	—	—

1	Самостоятельная физическая подготовка	1
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1
3	Закаливание организма	1
4	Акробатическая комбинация	1
5	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
6	Обучение опорному прыжку	1
7	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1
8	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
9	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
10	Беговые упражнения	1
11	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1
12	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
13	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
14	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
15	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах.	1
16	Гимнастика с элементами акробатики.	1
17	Легкая атлетика. Бег	1
18	Легкая атлетика.	1
19	Подвижные игры.	1
20	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
21	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
22	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
23	Упражнения из игры волейбол	1
24	Упражнения из игры баскетбол	1
25	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1

	гимнастической скамье. Подвижные игры	
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1
34	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>34</b>

1	Техника безопасности на занятиях. Олимпийские игры древности	1
2	Организация и проведение самостоятельных занятий	1
3	Упражнения утренней зарядки	1
4	Упражнения на развитие гибкости	1
5	Кувырок вперед и назад в группировке	1
6	Опорные прыжки	1
7	Упражнения на гимнастической лестнице	1
8	Бег на длинные дистанции	1
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
10	Метание малого мяча на дальность	1
11	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания	1
12	Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»	1
13	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1
14	Баскетбол. Техника ловли мяча	1
15	Ведение мяча стоя на месте	1
16	Ведение мяча в движении	1
17	Волейбол. Технические действия с мячом	1
18	Прямая нижняя подача мяча	1
19	Приём и передача мяча сверху	1
20	Технические действия с мячом	1
21	Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1

22	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
23	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1
24	Обводка мячом ориентиров	1
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
33	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
34	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1

-

-

1	История первых Олимпийских игр современности	1
2	Основные показатели физической нагрузки	1
3	Упражнения для коррекции телосложения	1
4	Акробатические комбинации	1
5	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
6	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
7	Лазание по канату в три приема	1
8	Упражнения ритмической гимнастики	1
9	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1
10	Гладкий равномерный бег	1
11	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
12	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным одношажным ходом	1

13	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1
14	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1
15	Баскетбол. Прыжки вверх толчком одной ногой	1
16	Остановка двумя шагами и прыжком	1
17	Упражнения на передачу и броски мяча	1
18	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1
19	Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1
20	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1
21	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1
22	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1
23	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1
24	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1
34	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1

1	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1
2	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1
3	Упражнения для коррекции телосложения	1
4	Акробатические комбинации	1
5	Стойка на голове с опорой на руки	1
6	Комбинация на гимнастическом бревне	1
7	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1
8	Преодоление препятствий наступанием	1
9	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1
10	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1
11	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1
12	Лыжная подготовка. Поворот упором при спуске с пологого склона	1
13	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
14	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1
15	Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола	1
16	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
17	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1
18	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча	1
19	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
20	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
21	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1
22	Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара	1
23	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1
24	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1

1	Адаптивная и лечебная физическая культура	1
2	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1
3	Профилактика умственного перенапряжения	1
4	Акробатические комбинации	1
5	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
6	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
7	Бег на средние дистанции	1
8	Прыжки в длину с разбега	1
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
10	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1
11	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1
12	Торможение боковым скольжением	1
13	Переход с одного лыжного хода на другой	1
14	Баскетбол. Техника игры.	1
15	Повороты с мячом на месте	1
16	Повороты с мячом на месте	1
17	Передача мяча одной рукой снизу	1
18	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
19	Прямой нападающий удар	1
20	Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
21	Тактические действия в нападении	1
22	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
23	Правила игры в мини-футбол	1
24	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с	1

	места толчком двумя ногами	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1
34	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1

1	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	Восстановительный массаж	1
3	Измерение функциональных резервов организма	1
4	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1
5	Кувырок назад в упор	1
6	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
7	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
8	Бег на короткие дистанции	1
9	Бег на длинные дистанции	1
10	Прыжки в длину «согнув ноги»	1
11	Прыжки в высоту	1
12	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
13	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
14	Баскетбол. Ведение мяча	1
15	Ведение мяча	1
16	Передача мяча	1
17	Приемы и броски мяча на месте	1
18	Приемы и броски мяча после ведения	1
19	Приёмы и передачи мяча на месте	1
20	Приёмы и передачи в движении	1
21	Волейбол. Блокировка	1
22	Ведение мяча	1
23	Футбол. Передачи мяча	1
24	Остановки и удары по мячу с места	1
25	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м	1

	или 100м	
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1

1.В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http:// www.novgorod.fio/projects/ projects 1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects_1552/index.htm)
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http:// festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. ru](http://www.uchmag.ru)
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http://. www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http:// www.trainer.hl. ru](http://www.trainer.hl.ru)
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n. ru/cjmmunities. Aspx.](http://it-n.ru/cjmmunities.aspx)
3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.
4. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.