

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Отдел образования администрации МО Домбаровский район
МОАУ "Домбаровская СОШ №1"

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета
от «30» августа 2023
протокол №1

Утверждаю
Директор МОАУ ДСОШ № 1
_____ Киреева О.С.
« ____ » _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Чемпион»

Направленность: физкультурно – спортивная

(стартовый уровень)

Автор-составитель:
Огуенко Римма Вячеславовна

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

п. Домбаровский
2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК *программы*

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1 Направленность программы

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

1.1.2 Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Правовой основой программы являются следующие документы:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30, от 21.12.2018г. № 482).

1.1.3 Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями программы являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребенку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

1.1.4 Адресат программы

Программа адресована на обучающихся в возрасте 7-10 лет, школьного возраста, объединённые в учебные группы по направлениям деятельности.

Кружковцы имеют низкую, либо среднюю физическую подготовленность. Некоторые из них посещают спортивные секции.

1.1.5 Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чемпион» рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных часа.

1.1.6 Формы обучения

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья, овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций

коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Основные формы работы:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- коллективная.

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает обучение детей младшего школьного возраста, для обучающихся 7-10 лет, и включает 2 этапа: теоретический и практический.

1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия учебных групп проводятся: 1 год – 34 часа, 1 занятие в неделю по 1 часу.

1.2 Цель и задачи программы

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи Программы:

Обучающие:

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу); • совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую

силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные:

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебно – методическое планирование кружка «Чемпион»

1 год обучения (34 часа в год)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теорет. занятия	практич. занятия	
1	2	3	4	5	
Раздел I. Теоретическая часть (4 ч.)					
1.1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. Гигиена спортсмена.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.3	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки.	2	1	1	Беседа, опрос, зачет. задания
Раздел II. Практическая часть (30 ч.)					
2.1	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	30	-	30	Практические занятия по видам спорта
	Итого:	34	3	31	

1.3.2 Содержание учебно – тематического плана

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Теоретическая часть (7 ч.)

1.1 Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы – 1 ч.

Физическая культура и спорт как важная составная часть воспитания. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности человека и для укрепления обороноспособности государства. Основные требования и нормативы.

1.2 Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. Гигиена спортсмена - 1ч.

Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий в спортзале и на улице. П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

1.3 Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. Нагрузки. - 1 ч. Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки для общей готовности организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за физ. Развитием, физ. Подготовкой, функциональным состоянием чсс, дыхание.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

Раздел II. Практическая часть (30 ч.)

2.1 Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры - 30 ч. Значение общей-физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в юношеском возрасте.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. *Строевые упражнения.* Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

Упражнения для развития силы. Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1—3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, бревну.

Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Спортивные игры

Упражнения на расслабление. Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Подвижные игры. Теория – правила игры. Практика – «Игра белок», «Разведчики», «Щенок», «Хвостики», «Паровоз», «Кто быстрее?», «Кто сильнее?», «Салки по стопам», «Удочка с прыжками», «Снип-Снап», «Быстрая тройка», «Медведь спит», «Веселая скакалка», «Очистить свой сад от камней», «Командные салки», «Сокол и голуби», «Найди нужный цвет», «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга», «Гуси-лебеди», «лиса и куры», «Сумей догнать», «Метко в цель», «Салки с большими мячами», «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушка в болоте», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот», «Веер», «Мороз – Красный нос», «Метание в цель», «Попади в мяч», «Быстро в строй», «Часовые и разведчики», «Третий лишний», «Футбол», «Вышибалы», «Ловишки», «Чехарда», «Два мороза», Эстафеты, «Лягушки - цапли», «Кенгурбол», «Перетягивание каната», «пролезай - убегай», «Пчелки», «Найди себе пару», «День и ночь», «У медведя во бору».

1.4 Планируемые результаты

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

II Комплекс организационно – педагогических условий

2.1.1 Календарно – учебный график 1 год обучения

1 класс

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----

1	05.09.23
1	12.09.23
1	19.09.23
1	26.09.23
1	03.10.23
1	10.10.23
1	17.10.23
1	24.10.23
1	07.11.23
1	14.11.23
1	21.11.23
1	28.11.23
1	05.12.23
1	12.12.23
1	19.12.23
1	26.12.23
1	09.01.24
1	16.01.24
1	23.01.24
1	30.01.24
1	06.02.24
1	13.02.24
1	27.02.24
1	05.03.24
1	12.03.24
1	19.03.24
1	02.04.24
1	09.04.24
1	16.04.24
1	23.04.24
1	07.05.24
1	13.05.24
1	14.05.24
1	21.05.24

2 класс

1	06.09.23	Сентябрь
1	13.09.23	
1	20.09.23	
1	27.09.23	
1	04.10.23	Октябрь
1	11.10.23	
1	18.10.23	
1	25.10.23	
1	08.11.23	Ноябрь
1	15.11.23	
1	22.11.23	
1	29.11.23	
1	06.12.23	Декабрь
1	13.12.23	
1	20.12.23	
1	27.12.23	
1	10.01.24	Январь
1	17.01.24	
1	24.01.24	
1	31.01.24	
1	07.02.24	Февраль
1	14.02.24	
1	21.02.24	
	28.02.24	
1	06.03.24	Март
1	13.03.24	
1	20.03.24	
1	02.04.24	Апрель
1	10.04.24	
1	17.04.24	
1	24.04.24	
1	08.05.24	Май
1	15.05.24	
1	22.05.24	

3 класс

1	07.09.23	Сентябрь
1	14.09.23	
1	21.09.23	
1	28.09.23	
1	05.10.23	Октябрь
1	12.10.23	
1	19.03.23	
1	26.10.23	
1	09.11.23	Ноябрь
1	16.11.23	
1	23.11.23	
1	30.11.23	
1	07.12.23	Декабрь
1	14.12.23	
1	21.12.23	
1	28.12.23	
1	11.01.24	Январь
1	18.01.24	
1	25.01.24	
1	01.02.24	Февраль
1	08.02.24	
1	15.02.24	
1	22.02.24	
	29.02.24	
1	07.03.24	Март
1	14.03.24	
1	21.03.24	
1	04.04.24	Апрель
1	11.04.24	
1	18.04.24	
1	25.04.24	
1	02.05.24	Май
1	16.05.24	
1	23.05.24	

4 класс

1	01.09.23	Сентябрь
1	08.09.23	
1	15.09.23	
1	22.09.23	
	29.09.23	
1	06.10.23	Октябрь
1	13.10.23	
1	20.10.23	
1	27.10.23	
1	10.11.23	Ноябрь
1	17.11.23	
1	24.11.23	
1	01.12.23	Декабрь
1	08.12.23	
1	15.12.23	
1	22.12.23	
1	29.12.23	
1	12.01.24	Январь
1	19.01.24	
1	26.01.24	
1	02.02.24	Февраль
1	09.02.24	
1	16.02.24	
1	08.03.24	Март
	15.03.24	
1	22.03.24	
1	05.04.24	Апрель
1	10.04.24	
1	12.04.24	
1	19.04.24	
1	26.04.24	
1	03.05.24	Май
1	17.05.24	
1	24.05.24	

№	Тема занятия	Дата		Количество часов
		план	факт	
1	ТБ на занятиях. Мир движений..«Игра белок», «Разведчики», «Щенок» Красивая осанка..«Хвостики».	1 а – 05.09.23 г. 1 б – 05.09.23 г. 2 а – 06.09.23 г. 2 б – 06.09.23 г. 3 б – 07.09.23 г. 3 в – 07.09.23 г.		1 час

	«Паровоз»	4 а – 01.09.23 г. 4 б – 01.09.23 г. 4 в – 01.09.23 г.		
2	Учись быстроте и ловкости.«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» Сила нужна каждому.«Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	1 а – 12.09.23 г. 1 б – 12.09.23 г. 2 а – 13.09.23 г. 2 б – 13.09.23 г. 3 б – 14.09.23 г. 3 в – 14.09.23 г. 4 а – 08.09.23 г. 4 б – 08.09.23 г. 4 в – 08.09.23 г.		1 час
3	Ловкий. Гибкий.«Снип – Снап», «Быстрая тройка» Весёлая скакалка.«Медведь спит, «Весёлая скакалка»	1 а – 19.09.23 г. 1 б – 19.09.23 г. 2 а – 20.09.23 г. 2 б – 20.09.23 г. 3 б – 21.09.23 г. 3 в – 21.09.23 г. 4 а – 15.09.23 г. 4 б – 15.09.23 г. 4 в – 15.09.23 г.		1 час
4	Сила нужна каждому.«Очистить свой сад от камней», Развитие быстроты.«Командные салки», «Сокол и голуби»	1 а – 26.09.23 г. 1 б – 26.09.23 г. 2 а – 27.09.23 г. 2 б – 27.09.23 г. 3 б – 28.09.23 г. 3 в – 28.09.23 г. 4 а – 22.09.23 г. 4 б – 22.09.23 г. 4 в – 22.09.23 г.		1 час
5	Кто быстрее?«Найди нужный цвет», «Разведчики» Скакалочка-выручалочка.«Удочка с приседанием»,	1 а – 03.10.23 г. 1 б – 03.10.23 г. 2 а – 04.10.23 г. 2 б – 04.10.23 г. 3 б – 05.10.23 г. 3 в – 05.10.23 г. 4 а – 29.09.23 г. 4 б – 29.09.23 г. 4 в – 29.09.23 г.		1 час
6	Ловкая и коварная гимнастическая палка.«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» Команда быстроногих «Гуси – лебеди».«Лиса и куры»,	1 а – 10.10.23 г. 1 б – 10.10.23 г. 2 а – 11.10.23 г. 2 б – 11.10.23 г. 3 б – 12.10.23 г. 3 в – 12.10.23 г. 4 а – 06.10.23 г. 4 б – 06.10.23 г. 4 в – 06.10.23 г.		1 час
7	Выбираем бег.«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	1 а – 17.10.23 г. 1 б – 17.10.23 г. 2 а – 18.10.23 г.		1 час

	Метко в цель.«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	2 б -18.10.23 г. 3 б – 19.10.23 г. 3 в – 19.10.23 г. 4 а – 13.10.23 г. 4 б – 13.10.23 г. 4 в – 13.10.23 г.		
8	Путешествие по островам.«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте» Развиваем точность движений.«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	1 а – 24.10.23 г. 1 б – 24.10.23 г. 2 а – 25.10.23 г. 2 б – 25.10.23 г. 3 б – 26.10.23 г. 3 в – 26.10.23 г. 4 а – 20.10.23 г. 4 б – 20.10.23 г. 4 в -20.10.23 г.		1 час
9	Горка зовёт.«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик» Зимнее солнышко.«Веер», «Паровозик»	1 а – 07.11.23 г. 1 б – 07.11.23 г. 2 а – 08.11.23 г. 2 б -08. 11. 23 г. 3 б – 09.11.23 г. 3 в – 09.11.23 г. 4 а – 27.10.23 г. 4 б – 27.10.23 г. 4 в – 27.10.23 г.		1 час
10	Зимнее солнышко.«Кто быстрее приготовиться » Штурм высоты.«Штурм высоты»	1 а – 14.11.23 г. 1 б – 14.11.23 г. 2 а – 15.11.23 г. 2 б – 15.11.23 г. 3 б – 16.11.23 г. 3 в – 16.11.23 г. 4 а – 10.11.23 г. 4 б – 10.11.23 г. 4 в -10.11.23 г.		1 час
11	Снежные фигуры.«Салки» Закрепление. Игры на свежем воздухе.«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	1 а – 21.11.23 г. 1 б – 21.11.23 г. 2 а – 22.11.23 г. 2 б -22.11.23 г. 3 б – 23.11.23 г. 3 в – 23.11.23 г. 4 а – 17.11.23 г. 4 б – 17.11.23 г. 4 в – 17.11.23 г.		1 час
12	Мы строим крепость «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся	1 а – 28.11.23 г. 1 б – 28.11.23 г. 2 а – 29.11.23 г. 2 б -29.11.23 г. 3 б – 30.11.23 г. 3 в – 30.11.23 г. 4 а – 24.11.23 г. 4 б – 24.11.23 г. 4 в – 24.11.23 г.		1 час

13	Игры на снегу.Горелки». «Игры по желанию учащихся Удивительная пальчиковая гимнастика.«Метание в цель», «Попади в мяч»	1 а – 05.12.23 г. 1 б – 05.12.23 г. 2 а – 06.12.23 г. 2 б – 06.12.23 г. 3 б – 07.12.23 г. 3 в – 07.12.23 г. 4 а – 01.12.23 г. 4 б – 01.12.23 г. 4 в – 01.12.23 г.		1 час
14	Развитие скоростных качеств.«Быстро в строй», командные «колдунчики» Развитие выносливости."Бездомный заяц», «Лошадки»	1 а – 12.12.23 г. 1 б – 12.12.23 г. 2 а – 13.12.23 г. 2 б – 13.12.23 г. 3 б – 14.12.23 г. 3 в – 14.12.23 г. 4 а – 08.12.23 г. 4 б – 08.12.23 г. 4 в – 08.12.23 г.		1 час
15	Развитие реакции.Пустое место», «Часовые и разведчики» «Удочка».«Не урони мяч»	1 а – 19.12.23 г. 1 б – 19.12.23 г. 2 а – 20.12.23 г. 2 б – 20.12.23 г. 3 б – 21.12.23 г. 3 в – 21.12.23 г. 4 а – 15.12.23 г. 4 б – 15.12.23 г. 4 в – 15.12.23 г.		1 час
16	Прыжок за прыжком.Прыжок за прыжком» Мир движений и здоровья. "Хвостики", "Падающая палка",	1 а – 26.12.23 г. 1 б – 26.12.23 г. 2 а – 27.12.23 г. 2 б – 27.12.23 г. 3 б – 28.12.23 г. 3 в – 28.12.23 г. 4 а – 22.12.23 г. 4 б – 22.12.23 г. 4 в – 22.12.23 г.		1 час
17	«Третий лишний» игра Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	1 а – 09.01.24 г. 1 б – 09.01.24 г. 2 а – 10.01.24 г. 2 б – 10.01.24 г. 3 б – 11.01.24 г. 3 в – 11.01.24 г. 4 а – 29.12.23 г. 4 б – 29.12.23 г. 4 в – 29.12.23 г.		1 час
18	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда».	1 а – 16.01.24 г. 1 б – 16.01.24 г. 2 а – 17.01.24 г. 2 б – 17.01.24 г. 3 б – 18.01.24 г. 3 в – 18.01.24 г. 4 а – 12.01.24 г.		1 час

	Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	4 б – 12.01.24 г. 4 в – 12.01.24 г.		
19	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу.	1 а – 23.01.24 г. 1 б – 23.01.24 г. 2 а – 24.01.24 г. 2 б – 24.01.24 г. 3 б – 25.01.24 г. 3 в – 25.01.24 г. 4 а – 19.01.24 г. 4 б – 19.01.24 г. 4 в – 19.01.24 г.		1 час
20	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм. Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	1 а – 30.01.24 г. 1 б – 30.01.24 г. 2 а – 31.01.24 г. 2 б – 31.01.24 г. 3 б – 01.02.24 г. 3 в – 01.02.24 г. 4 а – 26.01.24 г. 4 б – 26.01.24 г. 4 в – 26.01.24 г.		1 час
21	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	1 а – 06.02.24 г. 1 б – 06.02.24 г. 2 а – 07.02.24 г. 2 б – 07.02.24 г. 3 б – 08.02.24 г. 3 в – 08.02.24 г. 4 а – 02.02.24 г. 4 б – 02.02.24 г. 4 в – 02.02.24 г.		1 час
22	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног». Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1 а – 13.02.24 г. 1 б – 13.02.24 г. 2 а – 14.02.24 г. 2 б – 14.02.24 г. 3 б – 15.02.24 г. 3 в – 15.02.24 г. 4 а – 09.02.24 г. 4 б – 09.02.24 г. 4 в – 09.02.24 г.		1 час
23	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры. «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1 а – 27.02.24 г. 1 б – 27.02.24 г. 2 а – 21.02.24 г. 2 б – 21.02.24 г. 3 б – 22.02.24 г. 3 в – 22.02.24 г. 4 а – 16.02.24 г. 4 б – 16.02.24 г.		1 час

		4 в – 16.02.24 г.		
24	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты. Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении.	1 а – 05.03.24 г. 1 б – 05.03.24 г. 2 а – 28.02.24 г. 2 б – 28.02.24 г. 3 б – 29.02.24 г. 3 в – 29.02.24 г. 4 а – 08.03.24 г. 4 б – 08.03.24 г. 4 в – 08.03.24 г.		1 час
25	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	1 а – 12.03.24 г. 1 б – 12.03.24 г. 2 а – 06.03.24 г. 2 б – 06.03.24 г. 3 б – 07.03.24 г. 3 в – 07.03.24 г. 4 а – 15.03.24 г. 4 б – 15.03.24 г. 4 в – 15.03.24 г.		1 час
26	«Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору. «Попади в цель». Игры по выбору.	1 а – 19.03.24 г. 1 б – 19.03.24 г. 2 а – 13.03.24 г. 2 б – 13.03.24 г. 3 б – 14.03.24 г. 3 в – 14.03.24 г. 4 а – 22.03.24 г. 4 б – 22.03.24 г. 4 в – 22.03.24 г.		1 час
27	«Быстрые упряжки», Игры по выбору. «Поменяй флажки», «Через препятствия». Самостоятельные игры. ТБ на занятиях	1 а – 02.04.24 г. 1 б – 02.04.24 г. 2 а – 20.03.24 г. 2 б – 20.03.24 г. 3 б – 21.03.24 г. 3 в – 21.03.24 г. 4 а – 05.04.24 г. 4 б – 05.04.24 г. 4 в – 05.04.24 г.		1 час
28	Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки». Самостоятельные игры. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» Игры по выбору.	1 а – 09.04.24 г. 1 б – 09.04.24 г. 2 а – 03.04.24 г. 2 б – 03.04.24 г. 3 б – 04.04.24 г. 3 в – 04.04.24 г. 4 а – 10.04.24 г. 4 б – 10.04.24 г. 4 в – 10.04.24 г.		1 час

29	Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, построение крепости. Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки.	1 а – 16.04.24 г. 1 б – 16.04.24 г. 2 а – 10.04.24 г. 2 б -10.04.24 г. 3 б – 11.04.24 г. 3 в – 11.04.24 г. 4 а – 12.04.24 г. 4 б – 12.04.24 г. 4 в -12.04.24 г.		1 час
30	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры. «Метко в цель», «Конники спортсмены».	1 а – 23.04.24 г. 1 б – 23.04.24 г. 2 а – 17.04.24 г. 2 б -17.04.24 г. 3 б – 18.04.24 г. 3 в – 18.04.24 г. 4 а – 19.04.24 г. 4 б – 19.04.24 г. 4 в – 19.04.24 г.		1 час
31	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».	1 а – 07.05.24 г. 1 б – 07.05.24 г. 2 а – 24.04.24 г. 2 б – 24.04.24 г. 3 б – 25.04.24 г. 3 в – 25.04.24 г. 4 а – 26.04.24 г. 4 б – 26.04.24 г. 4 в – 26.04.24 г.		1 час
32	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину, «Попади в последнего», «Дальше и выше»	1 а – 13.05.24 г. 1 б – 13.05.24 г. 2 а – 08.05.24 г. 2 б – 08.05.24 г. 3 б – 02.05.24 г. 3 в – 02.05.24 г. 4 а – 03.05.24 г. 4 б – 03.05.24 г. 4 в – 03.05.24 г.		1 час
33	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка. Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву».	1 а – 14.05.24 г. 1 б – 14.05.24 г. 2 а – 15.05.24 г. 2 б -15.05.24 г. 3 б – 16.05.24 г. 3 в – 16.05.24 г. 4 а – 17.05.24 г. 4 б – 17.05.24 г. 4 в – 17.05.24 г.		1 час
34	«Запрещённое движение». Игры по выбору. Весёлые старты. «Ловишки с приседанием». Игры по выбору. Русская народная игра «У медведя во бору»	1 а – 21.05.24 г. 1 б – 21.05.24 г. 2 а – 22.05.24 г. 2 б – 22.05.24 г. 3 б – 23.05.24 г. 3 в – 23.05.24 г. 4 а – 24.05.24 г.		1 час

		4 б – 24.05.24 г. 4 в – 24.05.24 г.		
--	--	----------------------------------------	--	--

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально – технические условия реализации программы:

- Спортивный зал;
- Маты;
- Гимнастические скамейки;
- Мячи, обручи, кегли, прыгалки, флажки, эстафетные палки

Методические разработки занятий:

1. Карасёв Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий.
2. Спортивные игры (Под редакцией Ю.И. Портных)
3. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.

2.2.2 Учебно – методическое и информационное обеспечение программы

Методические пособия:

1. Лепешкин В.А. Физическая культура. Методика обучения технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2012
2. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура. 1-11 классы: программы для образовательных учреждений. – М.: Дрофа, 2010
3. Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров. – М.: Дрофа, 2007
4. Погадаев Г.И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007
5. Погадаев Г.И. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения. 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2007
6. Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательных учреждениях. 10-11 классы: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007

2.2.3 Кадровое обеспечение

По данной программе работает один педагог – Огуенко Римма Вячеславовна. В реализации программы задействовано следующее кадровое обеспечение:

- сотрудничество с администрацией школы;
- Учителя начальных классов;
- классные руководители;
- сотрудничество с МБУДО ДЦ «Радуга»;
- сотрудничество с отделом молодежи МО Домбаровский район;
- сотрудничество и взаимодействие с ОО.

2.3 Формы аттестации

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

1 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/ п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	<i>м</i>	5,6	7,3	7,5
		<i>д</i>	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	<i>м</i>	+	+	+
		<i>д</i>	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	<i>м</i>	9.9	10.8	11.2
		<i>д</i>	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	<i>м</i>	155	115	100
		<i>д</i>	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	<i>м</i>	1100	730	700
		<i>д</i>	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	<i>м</i>	+	+	+
		<i>д</i>	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	<i>м</i>	+	+	+
		<i>д</i>	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	<i>м</i>	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	<i>д</i>	9+	3	1-
		<i>д</i>	11.5+	6	2-
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	<i>д</i>	+	+	+
		<i>м</i>	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	<i>м</i>	+	+	+
		<i>д</i>	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	<i>м</i>			
		<i>д</i>			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	<i>м</i>			
		<i>д</i>			

14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+
----	-----------------------	--	---	---	---

+ - без учёта

2 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1

+ - без учёта

3 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

+ - без учёта

4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

2.4 Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 2003
2. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2008
3. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 2001
4. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002
5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 2004
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Фис, 2007
7. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: ФиС, 2001
8. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 2011
9. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. - М.: ФиС, 2010
10. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
- 11 Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
12. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
13. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
14. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
15. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
16. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
17. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
18. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.

