

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Аксаковская средняя общеобразовательная школа»  
Бугурусланского района, Оренбургской области  
461605, Оренбургская область, Бугурусланский район, село Аксаково, пер Дорожный, 8  
Телефон (35352) 53-1-49, E-mail [shkola-aksakowo@yandex.ru](mailto:shkola-aksakowo@yandex.ru)

«РАССМОТРЕНО»

На заседании педагогического  
совета

Протокол № 1

от «29» августа 2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Аксаковская  
СОШ»

 В.А.Ивлиев/

Приказ № 207

от «29» августа 2023 года

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «ВПЕРЕД СО СПОРТОМ»

Срок реализации: 1год

Возраст детей: 7 -10 лет

Автор-составитель программы:

учитель начальных классов

Столярова Надежда Александровна

с.Аксаково

# Раздел №1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вперед со спортом»

## 1. Пояснительная записка

### 1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет  
- физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);
- Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
- Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы»;
- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.);
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1493).

### 1.2. Уровень освоения программы

- Стартовый уровень (предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения материала.

### 1.3. Актуальность программы

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями и спортом во внеурочное время. Среди многообразия средств и методов, используемых в занятиях, важное место должны занять подвижные и спортивные игры. Они являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся.

Игры соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Таким образом, **актуальность** разработанной программы продиктована объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

### 1.4. Новизна программы

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. Для МБОУ «Аксаковская СОШ» регулярные занятия физической

культурой очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, но и окружающая среда.

### **1.5. Отличительные особенности программы**

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Рекомендуемый минимальный состав группы 12 человек. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Работа по программе строится с учетом близких и дальних перспектив. Порядок изучения тем в целом и отдельных блоков, определяется в зависимости от местных условий деятельности объединения.

### **1.6. Адресат программы**

Программа адресована обучающимся 7-10 лет.

### **1.7. Объем и сроки освоения программы**

Дополнительная образовательная программа рассчитана на один год обучения, 72 учебных часа (2 часа в неделю).

### **1.8. Формы организации образовательного процесса**

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

На занятиях в комплексе используются различные формы и методы обучения и воспитания: беседа; практические занятия; упражнения; праздники; игры; конкурсы; и др.

### **1.9. Режим занятий**

Занятия учебных групп проводятся:

- 1 раз в неделю по 2 часа.

## **2. Цель и задачи программы**

*Целью* является содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в играх и соревнованиях, создание условий для достижения высоких спортивных результатов.

*Основными задачами* реализации поставленной цели являются:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- комплексное развитие физических и психических качеств;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- обучение способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе занятий;
- создание учащимся условия для полноценной реализации их двигательных и творческих потребностей;
- стабилизирование эмоций, обогащение учащихся новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, содействие успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитание волевых качеств: дисциплины, самоорганизация, коллективизма, честности, скромности, смелости;
- формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации и/контроля
1	Основы знаний	2	1	1	Беседа. Тестирование
2	Общеразвивающие упражнения	6	1	5	Беседа. ОРУ
3	Легкая атлетика	8	1	7	Беседа. Зачет
4	Гимнастика, акробатика	8	1	7	Беседа. Зачет
5	Игры с бегом	8	1	7	Беседа. Игра.
6	Игры с мячом	8	1	7	Беседа. Игра.
7	Игры с прыжками	4	1	3	Беседа. Игра.
8	Зимние забавы	8	1	7	Беседа. Игра.
9	Игры малой подвижности	6	1	5	Беседа. Игра.
10	Народные игры	6	1	5	Беседа. Игра.
11	Эстафеты	4	1	3	Беседа. Игра. Эстафеты.
12	Контрольные упражнения, соревнования	4	1	3	Зачет. Соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	

#### 3.2. Содержание учебного плана.

##### 1. Основы знаний (2 ч.)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела.

Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

##### 2. Общеразвивающие упражнения (6 ч.)

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной

амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

### **3. Легкая атлетика (8 ч.)**

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

### **4. Гимнастика, акробатика (8 ч.)**

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусках и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусках.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

### **5. Игры с бегом (8 ч.)**

Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Игры: «Совушка». «Вороны и воробьи». «Лиса и куры». «К своим флажкам». «День и ночь». «Веселые ракеты». «Вызов номеров». «Пустое место». «Невод». «Колесо». «Два мороза». «Воробьи-попрыгунчики». «Челнок». «Карусель».

### **6. Игры с мячом (8 ч.)**

Правила безопасного поведения при играх с мячом. Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», «Перестрелка».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра «Гусеница».

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра «Перестрелка».

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра «Мяч по полу».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Салки с ведением баскетбольного мяча». Игра «Перестрелка с пленом».

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Перестрелка с пленом». Игра «Гонка мячей».

Комплекс ОРУ в кругу. Игра «Перестрелка с пленом». Игра "

## **7. Игры с прыжками (4 ч.)**

Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках соскакалкой. Игры: «Салки на одной ноге». «Воробушки». «Удочка». «Кто выше». «Прыжки в приседе». «Пингвины с мячом». «Поймай лягушку». «Прыжки с поворотом»

## **8. Зимние забавы (8 ч.)**

Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игры: «Санные поезда». «На одной лыже». «Езда на перекладных». «Слаломисты». «Воротца».

## **9. Игры малой подвижности (6 часов)**

Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игры: «Змейка». «Карлики и великаны». И «На новое место». «Кошка и мышка». «Ручеек». «Лабиринт».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры: «Стрекозы». «Чемпионы скакалки». «Что изменилось?».

## **10. Народные игры (6 ч.)**

История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Разучивание народных игр: «Бегунок». «Верёвочка». «Котел». «Дедушка — сапожник».

## **11. Эстафеты (4 ч.)**

Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты

## **12. Контрольные упражнения, соревнования (4 ч.)**

- Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.
- Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.
- Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц Число проведения занятия		Форма занятия	Ко л- во ча со в	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
	план	факт					
1			Отработка техники бега	1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	Спортивный зал	Беседа. Зачет
2			Отработка техники	1	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	Спортивный зал	Зачет
3			Отработка техники	1	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	Спортивный зал	Зачет
4			Отработка техники	1	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	Спортивный зал	Зачет
5			Отработка техники	1	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	Спортивный зал	Зачет
6			Отработка техники	1	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	Спортивный зал	Зачет
7			Отработка техники	1	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	Спортивный зал	Зачет
8			Отработка техники	1	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	Спортивный зал	Зачет
9			Отработка техники	1	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднятие туловища, отжимания.	Спортивный зал	Зачет
10			Отработка техники	1	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	Спортивный зал	Зачет
11			Отработка техники	1	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	Спортивный зал	Зачет
12			Отработка техники	1	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	Спортивный зал	Беседа
13			Отработка техники	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	Спортивный зал	Беседа
14			Отработка техники	1	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».	Спортивный зал	Игра
15			Отработка техники	1	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	Спортивный зал	Зачет
16			Отработка техники	1	Соревнования «Веселые старты».	Спортивный зал	Соревнования
17			Отработка техники	1	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	Спортивный зал	Беседа
18			Отработка техники	1	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	Спортивный зал	Зачет
19			Отработка техники	1	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	Спортивный зал	Зачет
20			Отработка техники	1	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	Спортивный зал	Зачет
21			Отработка техники	1	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	Спортивный зал	Зачет
22			Отработка техники	1	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	Спортивный зал	Зачет
23			Отработка техники	1	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.	Спортивный зал	Беседа
24			Отработка техники	1	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	Спортивный зал	Беседа
25			Отработка техники	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».	Спортивный зал	Зачет
26			Отработка	1	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на	Спортив-	Зачет

			техники		гимнастических брусьях.	ный зал	
27			Отработка техники	1	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висяе.	Спортивный зал	Зачет
28			Отработка техники	1	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.	Спортивный зал	Зачет
29			Отработка техники	1	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Спортивный зал	Зачет
30			Отработка техники	1	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).	Спортивный зал	Зачет
31			Отработка техники	1	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.	Спортивный зал	Зачет
32			Отработка техники	1	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Спортивный зал	Зачет
33			Отработка техники	1	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.	Спортивный зал	Зачет
34			Отработка техники	1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	Спортивный зал	Зачет
35			Отработка техники	1	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ срифмованными строчками. Игра «Совушка». «Вороны и воробьи». "Лиса и куры".	Спортивный зал	Игра
36			Отработка техники	1	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». "Веселые ракеты".	Спортивный зал	Игра
37			Отработка техники	1	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». «Пустое место». «Невод».	Спортивный зал	Игра
38			Отработка техники	1	Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». «Воробьи-попрыгунчики». «Челнок». «Карусель».	Спортивный зал	Игра
39			Отработка техники	1	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	Спортивный зал	Беседа
40			Отработка техники	1	Совершенствование координации движений .Игра«Передал-садись».Игра «Свечи», "Перестрелка".	Спортивный зал	Игра
41			Отработка техники	1	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".	Спортивный зал	Игра
42			Отработка техники	1	Укрепление основных мышечных групп;мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".	Спортивный зал	Игра
43			Отработка техники	1	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".	Спортивный зал	Игра
44			Отработка техники	1	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка спленом".	Спортивный зал	Игра
45			Отработка техники	1	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	Спортивный зал	Игра
46			Отработка техники	1	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка спленом".	Спортивный зал	Игра
47			Отработка техники	1	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	Спортивный зал	Игра
48			Отработка техники	1	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге».Игра « Воробушки».	Спортивный зал	Игра
49			Отработка	1	Комплекс упражнений с длинной скакалкой.	Спортив-	Игра



			техники		Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	ный зал	
50			Отработка техники	1	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	Спортивный зал	Игра
51			Отработка техники	1	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймайлягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	Спортивный зал	Игра
52			Отработка техники	1	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	Спортивная площадка	Беседа
53			Отработка техники	1	Игра «Санные поезда».	Спортивная площадка	Игра
54			Отработка техники	1	Игра «На одной лыже».	Спортивная площадка	Игра
55			Отработка техники	1	Игра «Езда наперекладных».	Спортивная площадка	Игра
56			Отработка техники	1	Игра "Слаломисты".	Спортивная площадка	Игра
57			Отработка техники	1	Игра "Воротца".	Спортивная площадка	Игра
58			Отработка техники	1	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	Спортивный зал	Беседа
59			Отработка техники	1	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».	Спортивный зал	Игра
60			Отработка техники	1	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".	Спортивный зал	Игра
61			Отработка техники	1	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	Спортивный зал	Игра
62			Отработка техники	1	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	Спортивный зал	Игра
63			Отработка техники	1	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	Спортивный зал	Игра
64			Отработка техники	1	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	Спортивный зал	Игра
65			Отработка техники	1	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	Спортивный зал	Игра
66			Отработка техники	1	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка — сапожник".	Спортивный зал	Игра
67			Отработка техники	1	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.	Спортивный зал	Беседа
68			Отработка техники	1	Веселые старты	Спортивный зал	Игра
68			Отработка техники	1	Соревнования.	Спортивный зал	Соревнования
70			Отработка техники	1	Повторение. ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.	Спортивный зал	Зачет
71			Отработка техники	1	Повторение. Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.	Спортивный зал	Зачет
72			Отработка техники	1	Промежуточная аттестация.	Спортивный зал	Зачет. Игра

#### 4. Планируемые результаты:

##### **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** 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 (оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

#### **Оценочный материал.**

##### Программа соревнований:

Программа соревнований включает в себя различные конкурсы, эстафеты, подвижные игры.

Традиционными являются следующие задания и конкурсы: представление команд капитанами (эмблема, девиз, форма, приветствие для жюри и соперников). Конкурс капитанов (капитаны соревнуются в различных физических упражнениях и отвечают на вопросы о спорте). Эстафета «Ведение мяча обручем». Игроки по очереди ведут мяч по полу обручем.

Эстафета «Переправа». (эстафета проводится встречно, половина команды становится перед своей командой на расстоянии 6-8 метров, первый участник кладёт обруч перед собой на пол становится в него, дальше кладёт второй обруч и переходит в него и таким образом переправляется на другую сторону, второй участник таким же образом возвращается, эстафета заканчивается, когда все участники поменяются местами, побеждает команда, выполнившая задание первой с наименьшим количеством ошибок).

И другие.

Программа соревнований может дополняться

Подведение итогов

Команда победитель в каждой определяется по наибольшей сумме набранных очков во всех видах соревнований. За I место в эстафете или конкурсе начисляется 3 очка, за II место – 2 очка, за III место – 1 очко. В случае равенства очков у двух или трёх команд, проводится дополнительная эстафета.

**Примерный рубрикатор для оценивания соревнований «Весёлые старты»**

**Цель внеклассного мероприятия:** способствовать развитию двигательных умений, навыков и физических качеств учащихся, тем самым укрепляя их здоровье.

<i>Критерии оценивания мероприятия</i>	<i>Деятельность команд</i>	<i>Дескрипторы</i>	<i>Балл достижений</i>	<i>Итог</i>
<b>Представление команд</b>	Представляют команду в соответствии с положением	эмблема	1 б	1-5 балла
		название команды	1 б	
		девиз	1 б	
		приветствие жюри и сопернику	1 б	
		наличие спортивной формы	1 б	
		не достигли ни одного из критериев	0 б	
<b>Конкурс капитанов</b>	выполняет прыжки через обруч в соответствии с требованием учителя	вращает обруч вперед	1 б	1- 3 балла
		вращает обруч не периодически	1 б	
		выполнил больше прыжков, в течение 30 сек.	1 б	
		не достиг ни одного из критериев	0 б	
<b>Оригинальность исполнения эстафеты «Ведение мяча обручем»</b>	показывают сплоченность команды	по очереди ведут мяч по полу обручем	2 б	1- 3 балла
		ведут мяч по полу обручем не соблюдая очереди	1 б	
		не достиг ни одного из критериев	0 б	
<b>Новизна исполнения эстафеты «Переправа»</b>	применяет новые способы в выполнении эстафеты	выполняет задание наименьшим количеством ошибок	2 б	1- 4 балла
		представляет необычный способ перехода	2 б	
		не достиг ни одного из критериев	0 б	
<b>Итого 15 баллов</b>				

### Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

### Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

## 5. Список литературы

### Литература для педагога

- 1.
2. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье [Текст] / Ю.И. Иванов, Э.И. Михайлова – М.: Издательство «Московская правда», 1991.
3. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
4. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айиспресс, 2004.-112с. – (Методика)

### Литература для обучающихся.

#### Интернет ресурсы.

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.  
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
<http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
8. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
9. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
10. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
11. Журнал "Теория и практика физической культуры"  
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
12. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Маты;  
Гимнастические скамейки;  
Мячи, обручи, кегли, лыжи.

## **6. Приложение**

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

В течение года обучающиеся принимают участие в различных конкурсах, фестивалях, соревнованиях, олимпиадах, конференциях.

### **Методическое обоснование приемов и методов, используемых при реализации программы.**

Система занятий сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей начальными навыками самостоятельного поиска, отбора, анализа и использования информации.

Важнейшим приоритетом общего образования является формирование общеучебных умений и навыков, которые определяют успешность всего последующего обучения ребёнка.

Развитие личностных качеств и способностей школьников опирается на приобретение ими опыта разнообразной деятельности: учебно-познавательной, практической, социальной.

Основные принципы программы.

#### Принцип системности

Реализация задач через связь внеурочной деятельности с учебным процессом.

#### Принцип гуманизации

Уважение к личности ребёнка. Создание благоприятных условий для развития способностей детей.

#### Принцип опоры

Учёт интересов и потребностей учащихся; опора на них.

#### Принцип совместной деятельности детей и взрослых

Привлечение родителей и детей для проведения совместных мероприятий.

#### Принцип обратной связи

Каждое занятие должно заканчиваться рефлексией. Совместно с учащимися необходимо обсудить, что получилось и что не получилось, изучить их мнение, определить их настроение и перспективу.

#### Принцип успешности

И взрослому, и ребенку необходимо быть значимым и успешным. Степень успешности определяет самочувствие человека, его отношение к окружающим его людям, окружающему миру. Если ученик будет видеть, что его вклад в общее дело оценен, то в последующих делах он будет еще более активен и успешен. Очень важно, чтобы оценка успешности ученика была искренней и неформальной, она должна отмечать реальный успех и реальное достижение.