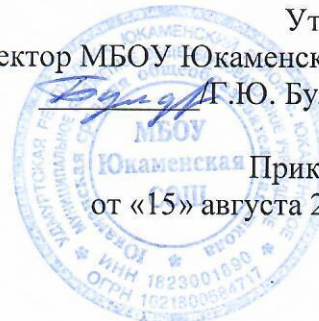


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Юкаменская средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 14
от «13» июля 2022 года

Утверждаю
директор МБОУ Юкаменской СОШ
Г.Ю. Булдакова /
Приказ № 172
от «15» августа 2022 года



***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа***

«Шаги к здоровью»

на 2022-2023 уч.год

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 10-12 лет (4 класс)

Срок реализации программы: 1 год (68 часов).

автор – составитель:
Рублева Татьяна Анатольевна

I. Характеристика объединения «Шаги к здоровью»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шаги к здоровью» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа спортивного объединения «Шаги к здоровью» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Программа разработана для воспитанников с целью привития им теоретических и практических навыков здорового образа жизни, осознанного применения их в повседневной жизни.

Физическая и теоретическая подготовка по данному вопросу является средством физического и духовного воспитания учащихся. Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения воспитанник будет более целенаправленно само реализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Отличительная особенность программы:

В данной программе закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики); продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В процессе усвоения учащимися материала программы углубляются знания:

- знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;
- расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

Адресат программы: в объединении участвуют дети в возрасте 10-12 лет

Объем программы: 2 раза в неделю по 1 часу. Занятие строится соответственно с их возрастными особенностями, в соответствии с требованиями Сан ПиН.

Форма организации образовательного процесса: по форме проведения занятий программа предполагает коллективную и групповую работу.

Виды занятий по программе определяются содержанием: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале. Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на год обучения

При необходимости возможно дистанционное обучение.

Срок освоения программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность учебного года – 34 недели. Предполагается, что за этот период дети усвоят данную программу.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю – по 1 часу (40 минут).

2. Цель и задачи и результат дополнительной образовательной программы

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Задачи

Воспитательные:

- включить воспитанников в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- научить проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- привить навыки дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- научить оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Развивающие:

- научить давать характеристику явлений (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- уметь обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- научить обеспечению защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- расширить самостоятельную деятельность с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- способствовать планированию собственной деятельности, распределению нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- способствовать анализу и объективной оценке результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Образовательные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- ознакомить с фактами истории развития физической подготовки, характеристикой её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представить общую физическую подготовку как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное относиться при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности ;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подавать строевые команды, с правильным подсчётом при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Планируемые результаты:

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их

устранения;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

3. Работа с коллективом обучающихся

- обучение умениям и навыкам спортивно-оздоровительной деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие оздоровительного, культурного, коммуникативного потенциала участников в процессе участия в совместной спортивной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к своим действиям и последствиям, общественному труду, к природе, к своему селу.

4. Работа с родителями

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года)
- Оформление информационных уголков для родителей по вопросам оздоравливающего воспитания детей.

**Календарный план воспитательной работы
объединения «Шаги к здоровью»
на 2022 - 2023 учебный год**

(Педагог Рублёва Т.А.)

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1.	Праздничный концерт, посвященный Дню пожилого человека и Дню Учителя	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям и учителям	октябрь	
2	Праздник «Удмуртия моя!», посвящённая Дню государственности Удмуртии	Воспитать чувства патриотизма, уважения к национальному искусству, любви к родному краю	ноябрь	
3	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности доп. образования	февраль	
4	Фестиваль конкурса детского творчества, посвященный Дню здоровья «Созвездие талантов»	повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения.	апрель	
5	Фестиваль патриотической песни «Во имя России»	популяризация военно-патриотического и героического прошлого нашего народа	май	
6	Международный День семьи	развитие эмоционально-образного восприятия мира, эстетического отношения к окружающей действительности на основе национальных культурных традиций	май	
7	Участие в олимпиадах и творческих конкурсах	Развитие творческих способностей обучающихся через их участие в конкурсах, олимпиадах.	В течение года	
8	Школьная научно – практическая конференция «Я познаю мир»	Развитие творческих способностей обучающихся через их участие в исследовательских и проектных работах.	В течение года	

Содержание программы
Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время занятий в секции ОФП. Что такое ЗОЖ?	2	2		инструктажи
2	ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Подвижные игры.	2		2	спортивная игра
3	ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (5-6 м), прыжок в длину с места). Бег 30м. Эстафеты.	2		2	эстафеты
4	ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	2		2	спортивная игра
5	ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	2		2	подвижные игры
6	Совершенствование техники владения мячом . Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.	2		2	
7	ОФП. Челночный бег	2		2	бег
8	ОФП. Наклон туловища вперед. Подвижные игры с мячом	2		2	
9	Изучение техники броска сбоку от щита.	2		2	
10	ОФП. Подтягивание. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди.	2		2	
11	Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	2		2	эстафета
12	ОФП. Отжимание в упоре лежа. Мини-соревнования	2		2	весёлые старты
13	ОФП. Прыжки на скакалке. Совершенствование техники владения мячом, передачи, броска. Учебная эстафета.	2		2	эстафета
14	ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	2		2	
15	ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	2		2	
16	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2		2	спортивная игра
17	Элементы пионербола. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	2		2	

18	Пионербол. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	2		2	пионербол
19	Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе . Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2		2	пионербол
20	Передача мяча через сетку. Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	2		2	
21	Изучение техники. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2		2	спортивная игра
22	Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2		2	
23	Подача мяча одной рукой. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	2		2	
24	Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	2		2	спортивная игра
25	Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	2		2	
26	3-минутный бег. Подвижные игры.	2		2	
27	Прохождение дистанции 500 м на результат. Подвижные игры.	2		2	подвижные игры
28	Прыжок в длину с места. Подвижные игры	2		2	подвижные игры
29	Упражнения с мячом. Учебные эстафеты с мячом	2		2	
30	Челночный бег. Эстафета. Метание малого мяча в цель.	2		2	эстафета
31	Прыжки на скакалке. Техника высокого старта.	2		2	
32	Техника высокого старта. Подвижные игры	2		2	подвижные игры
33	Эстафета	2		2	эстафета
34	Итоговое занятие	2		2	
	итого	68	2	66	

Содержание учебного плана

Физическое совершенствование

Теория. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Практика. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале пионербола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Календарный учебный график

Режим организаций занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПин.

1. Начало учебного года для первого года обучения - с 01 сентября 2022 г. по 31 мая 2023 г.
2. Продолжительность учебной недели — 6 дней.
3. Начало занятий: в соответствии с расписанием занятий.
4. Промежуточная и итоговая аттестация: декабрь, май.

№ п\п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	1 год обучения	34	68	68 ч.	2 раза в неделю по 1 часу в день

Условия реализации программы

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры
7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
8. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Методические материалы

Дидактический материал, техническое оснащение.

Инструктажи

Подготовка, согласно теме занятия: теоретическая, практическая, техническая, тактическая, общефизическая.

Методы: словесные, наглядные, практические.

Формы аттестации и оценочные материалы

Оценка качества реализации дополнительной общеразвивающей программы включает в себя промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

В качестве средств контроля успеваемости используется зачет с уровнем оценивания:

- низкий (учащийся сумел овладеть менее чем половиной знаний, умений и навыков , предусмотренных программой);

- средний (учащийся овладел примерно половиной, предусмотренных программой знаний, умений и навыков);
- высокий (учащийся овладел большей частью или всем объемом знаний, умений и навыков, предусмотренных программой).

Контрольно – измерительные материалы

Работа направлена на проверку уровня соответствующих знаний, степень владения двигательными способностями, осуществление физкультурно–оздоровительной и спортивной деятельностью.

Формы аттестации/контроля: проводится промежуточный контроль (май, декабрь) заключаются в оценке предметных знаний и умений, полученных учащимися.

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – сдача контрольных нормативов.

Перечень теоретических вопросов и практических заданий аттестации учащихся

1. Каких российских спортсменов ты знаешь?
2. Общеразвивающие упражнения начинаются с какой разминки?
3. При занятиях физическими упражнениями и спортом из-за несоблюдения правил безопасности ты можешь получить травму?
4. Перечислите спортивный инвентарь, который ты применяешь на занятиях по ОФП?
5. Чтобы избежать травматизма, что нужно делать?
6. Как твой успех на занятиях физкультурой и спортом зависит от твоих физических (двигательных) способностей?
7. Как правильно дышать при выполнении физических упражнений?
8. Каких мировых спортсменов ты знаешь?
9. Что обеспечивает хорошее состояния здоровья и улучшение физических качеств?
10. Зачем нужен самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?

Контрольные упражнения и нормативы

1. Бег 30 метров на результат;
 2. Бег 300 метров на результат;
 3. 6-минутный бег
 4. 12-минутный бег
 5. Прыжки в длину с места на результат;
 6. Тройной прыжок;
 7. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;
 8. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;
- Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Нормативные требования для учащихся

№	Упражнения	10 лет	11-12 лет
1	Бег 30м (сек)	5,3	5,1
2	Бег 300м (сек)	60,0	59,0
3	Прыжок в длину	160	170
4	Тройной прыжок	450	460
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девочки)	10-25	10-25
6	Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (мальчики)	2-5	2-5

Критерии оценивания теоретических знаний и практических навыков.

Критерии оценки теоретического материала:

Высокий уровень:

- учащийся ответил на 90% вопросов, приводит примеры, хорошо ориентируется в материале;
- знает и свободно владеет определениями и терминами.

Средний уровень:

- учащийся ответил на 70% вопросов;
- - знает отдельные определения и термины.

Базовый уровень:

- учащийся ответил на 40% вопросов,
- не знает терминологию пройденного материала.

Уровень умений и навыков учащихся

Высокий уровень: при выполнении 4-5 контрольных нормативов;

Средний уровень: при выполнении 3-4 контрольных нормативов;

Базовый уровень: при выполнении 2-3 контрольных нормативов

Методические материалы

Раздел, тема	Методические виды продукции, разработка игр, бесед, выступлений	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	Дидактический и лекционный материал
Теоретическая подготовка	Инструкции по ОТ. Тематическая подборка материалов: «Физическая культура и спорт в России» Тематическая подборка специальной литературы «Правила игры», «Основы спортивной тренировки». Методическая брошюра «Правила игры. Вопросы и	Рекомендации по проведению инструктажа, беседы и опроса по охране труда. Правила работы со специальной литературой. Правила ведения дискуссии в ходе обсуждения.	Программа вводного и первичного инструктажа по ОТ. Плакат «Виды подготовки: техническая подготовка». Лекционный материал «Основы методики

	<p>ответы» . «Установка на игру. Анализ игры» Фронтальная беседа «Гигиенические требования на занятиях», «Врачебный контроль и самоконтроль».</p>		<p>обучения». Фотографии «Виды психологической подготовки».</p>
Физическая подготовка.	<p>Беседа «Необходимость разминки перед нагрузкой». Подборка «Общеразвивающих упражнений, игр». Беседа «Развития быстроты, скорости, выносливости, ловкости». Подборка «Упражнения и игры на специально физическую подготовку». Подборка подвижных игр «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать», «Челнок» и т.д.</p>	<p>Физическая нагрузка выполняется с учетом возрастных особенностей учащихся. Обучение технике в легкой атлетике проводится по принципу от простого к сложному. Следует учитывать, что упражнения нужно подбирать такие, чтобы легко можно было переходить от И. п. предыдущего упражнения к И. п. последующего. При выполнении упражнений специально физической подготовки необходимо контролировать самочувствие учащихся, правильность выполнения задания. Материалы, комплексы упражнений из интернета (для дистанционного обучения)</p>	<p>Лекционный материал «Необходимость разминки перед нагрузкой». Иллюстрации «Общеразвивающих упражнений». Лекционный материал «Развитие основных физических качеств». Демонстрация упражнений.</p>
Техническая подготовка.	<p>Беседа «Об эффективной технике владения мячом». Подборка упражнений по технической подготовке спортивных игр. Карготека «Подвижных игр».</p>	<p>Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях.</p>	<p>Лекционный материал «Развитие основных физических качеств». Демонстрация упражнений.</p>
Легкая атлетика	<p>Тематическая папка «Легкая атлетика»</p>	<p>Рекомендации при проведении: Бега на короткие дистанции . Стартового разбега по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бега на время на дистанции 30. 60м. Бега на короткие дистанции</p>	<p>Фото и видеоматериал по теме «Легкая атлетика»</p>
Спортивные игры.	<p>Положение по соревнованиям в спортивных играх</p>	<p>Правила игры в «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол».</p>	<p>Анализ игр</p>
Контрольные нормативы (товарищеские матчи)	<p>Беседа «Об эффективном выполнении заданий».</p>	<p>Сдача нормативов на время, правильность выполнения</p>	<p>Контрольные нормативы</p>

Литература для учителя

Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: Спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителей физической культуры/ О.С. Макарова – Москва: Школьная пресса, 2002, 110 стр. ISBN 5-9219-0146-6

Авилова С. А. Игровые и рифмованные формы физических упражнений/С. А. Авилова, Т. В. Калинина. Волгоград: Учитель, 2008 -111 с. ISBN: 978-5-7057-1388-2

Ковалько В.И. Школа физкультминуток/ В.И. Ковалько: 1-4 классы.-Москва: ВАКО, 2007, 208 стр., NBSI L- 978-5-94665-518-7

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал/Л.В. Былеева. - Москва: ТВТ «Дивизион», 2002. - 279 с ISBN 5-8134-0095-8

Бутин И.М, Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей, Москва, Владос, 2002, 77 стр., ISBN 5-305-00035-1

Литература для детей

Авилова С. А. Игровые и рифмованные формы физических упражнений/С. А. Авилова, Т. В. Калинина. Волгоград: Учитель, 2008 -111 с. ISBN: 978-5-7057-1388-2

Ковалько В.И. Школа физкультминуток/ В.И. Ковалько: 1-4 классы.-Москва: ВАКО, 2007, 208 стр., NBSI L- 978-5-94665-518-7

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал/Л.В. Былеева. - Москва: ТВТ «Дивизион», 2002. - 279 с ISBN 5-8134-0095-8

Материально-техническое обеспечение:

Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)

Учебно-практическое оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Средства доврачебной помощи (аптечка)

Спортивные залы, пришкольный стадион.

Ресурсы интернета.

Календарно–тематический план

№ п/п	дата проведения	Название тем	Количество часов
1.		Т/б на уроках л/а и подвижных игр. Основы знаний. ОФП. Подвижные игры.	2
2.		ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Подвижные игры.	2
3.		ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (5-6 м), прыжок в длину с места). Бег 30м. Эстафеты.	2
4.		ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	2
5.		ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	2
6.		Совершенствование техники владения мячом. Подводящие упражнения с мячом. Подвижные игры.	2
7.		ОФП. Челночный бег	2
8.		ОФП. Наклон туловища вперед. Подвижные игры с мячом	2
9.		Изучение техники броска сбоку от щита.	2
10.		ОФП. Подтягивание. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди.	2
11.		Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	2
12.		ОФП. Отжимание в упоре лежа. Мини-соревнования	2
13.		ОФП. Прыжки на скакалке. Совершенствование техники владения мячом, передачи, броска. Учебная эстафета.	2
14.		ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	2
15.		ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	2
16.		Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2
17.		Элементы пионербола. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	2
18.		Пионербол. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	2
19.		Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе . Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2
20.		ОФП. Ведение, передача, броски. Подача мяча через сетку. Учебная эстафета	2
21.		Изучение техники. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2
22.		Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2
23.		Подача мяча одной рукой. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра	2

24.		Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	2
25.		Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	2
26.		3-минутный бег. Подвижные игры.	2
27.		Прохождение дистанции 500 м на результат. Подвижные игры.	2
28.		Прыжок в длину с места. Подвижные игры	2
29.		Упражнения с мячом. Учебные эстафеты с мячом	2
30.		Челночный бег. Эстафета. Метание малого мяча в цель.	2
31.		Прыжки на скакалке. Техника высокого старта.	2
32.		Техника высокого старта. Подвижные игры	2
33.		Эстафета	2
34.		Итоговое занятие. Спортивно-развлекательная программа.	2