

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
основная школа д. Лаптево**

Рассмотрена на заседании педагогического совета протокол № 1 от 28.08.20 г.	Утверждена приказом директора МАОУ ОШ д. Лаптево № 67 от 28.08.2020 г
---	---

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
детского объединения**

**«Общая физическая подготовка для младших школьников»**

Возраст детей - с 8 лет

Срок реализации программы –1 год.

Автор-составитель программы:  
Анкудинова Татьяна Борисовна  
педагог дополнительного  
образования

**2020 год**

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для младших школьников» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. За основу для разработки программы взята программа по физической культуре В.И. Ляха с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). В объединении осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку школьника.

**Актуальность.** Младший школьный возраст – важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность школьников в двигательной активности.

Необходимость реализации программы продиктована социальным заказом по результатам анкетирования родителей обучающихся в образовательных учреждениях. Реализация программы позволит увеличить максимально возможное количество детей, привлеченных к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Направленность** данной программы – физкультурно-оздоровительная.

**Новизна программы.** В данной программе практически обучение построено на основе спортивных и подвижных игр. Подобный подход позволяет работать в группе детям любого младшего школьного возраста, он интересен и понятен, позволяет детям полностью раскрывать свои личностные качества и потенциал, более удобен для усвоения материала, а так же:

- реализовать технологию содействия сохранению и укреплению здоровья младших школьников;
- систематизировать требования к физической подготовленности зани-

мающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);

- показать преемственность изучения программного материала, отраженная в планировании;

- разнообразить средства и методов, включенные в различные формы работы с младшими школьниками (физкультурные занятия, праздники, дни здоровья, физкультминутки, занятия совместно с родителями).

**Отличительные особенности программы.** Программа разработана с учетом физических, психофизических возможностей детей, функциональных возможностей детского организма. Укрепляет здоровье, формирует здоровый образ жизни. В программе используется опыт работы с детьми на занятиях общей физической подготовкой, а также научно-методические разработки по внедрению в практику здоровьесберегающих технологий.

**Адресат программы.** Занятия по программе «Общая физическая подготовка с младшими школьниками» проводятся с 2 по 4 класс. Набор учащихся в объединение свободный, независимо от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей). В группе занимаются мальчики и девочки. Наполняемость учебной группы 15 человек.

## 1.2 Цель и задачи программы:

**Цель программы:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Основные задачи программы:

### *Предметные*

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья;

- обучать учащихся технике движений основных видов спорта;

- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

### *Метапредметные*

- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- технически правильно выполнять действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### *Личностные*

- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- воспитывать у учащихся устойчивую мотивацию к занятиям по ОФП.

**Объем и срок реализации программы, режим занятий.**

Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся в возрасте 2 – 4 классов, рассчитана на 34 часа. Причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проходят 1 раз в неделю по 40 минут. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 25 мая.



### Календарный учебный график (2 группа)

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка для младших школьников» на 2020-2021 учебный год**

Комплектование групп проводится с 1 по 15 сентября 2020 года.

Продолжительность учебного года составляет 34 учебные недели. Учебные занятия в МАОУ ОШ д. Лаптево начинаются с 01 сентября 2020 г. и заканчиваются 25 мая 2021 г.

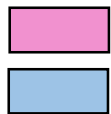
Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием.

Продолжительность занятий составляет 1 учебный час - 40 минут.

Каникулы: осенние с 02.11.2020 по 08.11.2020 г.; зимние каникулы с 30.12.2020 г. по 12.01.2021 г.; весенние с 24.03.2021 по 31.03.2021 г.; летние каникулы с 26.05.2021 г. по 31.08.2021 г.

Сроки проведения занятий	сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Все го уче бн ых нед ель /ча сов
	03.09. 10.09. 17.09. 24.09. 28.09. 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 29.10.	05.11. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12. 24.12.	31.12. 07.01. 14.01. 21.01. 28.01.	04.02. 11.02. 18.02. 25.02. 04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 08.04. 15.04. 22.04. 29.04.	06.05. 13.05. 20.05.								
С	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
р	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
д	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
н	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
е	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
ч	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

Условные обозначения:



- Промежуточная аттестация



- Каникулярный период

расписанием - Ведение занятий по расписанию

- Проведение занятий не предусмотрено

### **Формы обучения:**

Формы организации занятий:

- теоретические, практические, комбинированные;
- групповые и индивидуальные;
- соревнования;
- дни здоровья
- занятия совместно с родителями;
- участие в конкурсах, смотрах, спортивных праздниках

### **Методы и приёмы:**

Эффективность реализации программы:

- творческие (развивающие игры);

### **Технологии и методы, применяемые в программе:**

- информационно-познавательные: рассказ, беседа, показ;
- наглядные методы: наблюдения, демонстрация;
- личностно-ориентированные технологии обучения;
- технология проектного обучения;
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

### **Планируемые результаты:**

- познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр, лыжной подготовки;
- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков;
- овладеть теоретическими и практическими знаниями по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать;

Успешное освоение материала программы во многом зависит от продуманного построения учебного процесса. Теоретические занятия 5 раз в течение всего года. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий.



Годовой цикл предусматривает организацию и участие в спортивных соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Итоги подводятся при проведении соревнований, конкурсов, дней здоровья и награждение грамотами.

### **Содержание и порядок проведения текущего контроля успеваемости учащихся.**

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного года в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ;
- проведения учащимися самооценки, оценки их работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Контроль осуществляется систематически, по итогам изучения разделов программы и фиксируется в журнале учета работы педагога дополнительного образования на странице «Творческие достижения обучающихся».

	Формы текущего контроля				
	Разделы программы				
	Легкая атлетика	Спортивные игры. Баскетбол	Гимнастика	Лыжная подготовка	Подвижные игры
Курс «Общая физическая подготовка для младших школьников»	День здоровья	Турнир	Спортивный праздник «Гимнастика. Ура!»	Соревнования «Лыжня зовет»	День здоровья «Мы готовы к ГТО»

Результаты текущего контроля анализируются педагогом дополнительного образования по следующим уровням:

- высокий уровень;
- базовый уровень;
- начальный уровень

(приложение «Оценочные и методические материалы к программе «Общая физическая подготовка для младших школьников»)

### **Формы проведения промежуточной аттестации.**

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет. Теоретические знания проверяются устным опросом, практические знания проверяются на Дне здоровья, турнирах, соревнованиях.

### **Порядок проведения промежуточной аттестации учащихся.**

Промежуточная аттестация учащихся проводится по итогам учебного года (май).

Промежуточная аттестация проводится самостоятельно педагогом дополнительного образования.

Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация ОО.

### **Оценка, оформление и анализ результатов промежуточной аттестации: зачет**

Для определения уровня обученности учащихся по дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка для младших школьников» используется система оценивания теоретической знаний и практической подготовки учащихся.

Теоретическая подготовка проверяется через выполнение **устный опрос** и фиксируется в оценочном листе

### **Оценочный лист теоретической части**

Полное усвоение программы усвоено на 100% (высокий)

Освоивших в необходимой степени усвоено на 50% (базовый)

Частичное усвоение усвоено на 20% (начальный)

0- полностью не усвоено

<b>№</b>	<b>Ф.И. учащегося</b>	<b>Уровень</b>
1.	Иванов И.	Высокий

### **Критерии оценки уровня теоретической подготовки:**

**Высокий уровень** – обучающийся освоил весь объем знаний 100%, предусмотренных программой за конкретный период.

**Базовый уровень** – у обучающихся объем усвоенных знаний составляет 50%.

**Начальный уровень** – обучающийся овладел менее чем 20% объема знаний предусмотренных программой.

Практическая подготовка проходит в виде прохождения соревнований, турниров и фиксируется в оценочном листе

## Оценочный лист практической части.

№	Ф.И. учащегося	Уровень
1.	Иванов И	Высокий

**Критерии оценки уровня практической подготовки:**

**Высокий уровень** – обучающийся овладел на 100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; самостоятельно подбирает и работает с оборудованием и инвентарем, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания.

**Базовый уровень** – у обучающихся объем усвоенных умений и навыков составляет 50%, подбирает и работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания.

**Начальный уровень** – обучающийся овладел менее чем 20% предусмотренных умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результатом промежуточной аттестации является суммарное значение теоретической и практической части программы, которые фиксируются в «Ведомости прохождения промежуточной аттестации учащихся ФОО». Результаты участия учащихся в мероприятиях районного уровня могут быть засчитаны как промежуточная аттестация.

**ВЕДОМОСТЬ**

прохождения **промежуточной аттестации** учащимися МАОУ ОШ д. Лаптево

в \_\_\_\_\_ учебном году

Физкультурно-оздоровительное объединение:

\_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_\_

Руководитель ФОО: \_\_\_\_\_

№	Ф.И.О. учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Результат
				Уровень аттестации
1.	Иванов И.И.	высокий	базовый	высокий

Уровень аттестации учащегося:

высокий

базовый

начальный

### Учебный план

№	Курс	В том числе			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка для младших школьников	34	5	29	Зачет

### Рабочая программа курса «Общая физическая подготовка для младших школьников» (34 часа с нагрузкой 1 час в неделю)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Легкая атлетика</b>					
1.1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1	1		
1.2.	Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1		1	
1.3.	Развитие силы, скоростно - силовых и координационных способностей.	1		1	
1.4.	Прыжки в длину. Круговая тренировка.	1		1	
1.5.	Старт. Стартовый разгон.	1		1	
1.6.	Метание мяча.	1		1	
		6	1	5	День здоровья.
<b>2. Спортивные игры. Баскетбол</b>					

2.1.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1	1		
2.2.	Игровые действия баскетболиста: ловля и передача мяча.	1		1	
2.3.	Игровые действия баскетболиста: передвижение, остановка	1		1	
2.4.	Игровые действия баскетболиста: ведение мяча , бросок мяча.	1		1	
2.5.	Двусторонняя игра по баскетболу.	2		2	
		6	1	5	Участие в турнире по баскетболу в условиях зала
<b>3. Гимнастика</b>					
3.1.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	1	1		
3.2.	Развитие физических качеств(гибкости, координации) Акробатические упражнения.	1		1	
3.3.	Упражнения на гимнастической стенке.	1		1	
3.4.	Танцевальные упражнения.	1		1	
3.5.	Опорные прыжки. Лазание и перелезание.	1		1	
3.6.	Разучивание гимнастической комбинации из числа разученных упражнений.	1		1	
		6	1	5	Спортивный праздник «Гимнастика-Ура!»
<b>4. Лыжная подготовка</b>					

4.1.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1	1		
4.2.	Совершенствование техники ступающего шага и поворота на месте через игры "У кого красивее снежинка", "Веер" и спуска с горы. Игра "Накаты". Скользящий шаг.	1		1	
4.3.	Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке	1		1	
4.4.	Одновременный бесшажный ход.	1		1	
4.5.	Передвижения на лыжах до 1,5 км.	2		2	
		6	1	5	Соревнования «Лыжня зовет»
<b>5. Подвижные игры</b>					
5.1.	Техника безопасности на занятиях подвижными играми.	1	1		
5.2.	«Салки». «Карлики – великаны». «Пустое место».	1		1	
5.3.	«Дальние броски». «Снайперы». «Быстро встать в строй». Эстафета «Смена сторон»	1		1	
5.4.	«Третий лишний», «Пятнашки в парах». «Метко в цель», «Вызов номеров»	1		1	
5.5.	«Борьба за мяч», «Играй, играй, мяч не теряй».	1		1	
5.6.	« Конники – спортсмены», «Бег за лидером».	1		1	
5.7.	«Караси и щука»,	1		1	

	«Белые медведи».				
5.8.	«Сторож и воробьи», «Снайперы», «Мяч соседу».	1		1	
5.9.	«Гуси – лебеди», «Мяч капитану». «Борьба за мяч», «Шире шаг»	1		1	
5.10.	«Меткие стрелки», «Попрыгунчики – воробушки».	1		1	
		10	1	9	День здоровья «Мы готовы к ГТО!»
Итого за период обучения:		34	5	29	

## Содержание курса «Общая физическая подготовка для младших школьников»

### 1. Легкая атлетика.

Ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высоки подниманием бедра, с преодолением препятствий. Бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость.

Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку. Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

#### Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

#### Практика:

Ходьба и медленный бег. Челночный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Круговая тренировка.



## 2. Подвижные игры.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

### Теория:

Техника безопасности

Правила игры.

### Практика:

«Быстро встать в строй», «Карлики-великаны», «Мяч соседу», «Попрыгунчики – воробушки», «Метко в цель», «Гуси – лебеди», «Вызов номеров», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Снайперы», «Конники-спортсмены», «Пустое место», «Смена сторон», «Шире шаг», «Борьба за

мяч», «Дальние броски», «Третий лишний», «Играй, мяч не теряй», «Бег за лидером», «Караси – щука», «Белые медведи», «Сторож и воробьи», «Меткие стрелки».

### **3. Спортивные игры (баскетбол).**

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования

потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

#### Теория:

Техника безопасности

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

#### Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча.

Игровые действия.

Учебная игра.

#### **4. Гимнастика.**

В программный материал по гимнастике входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Педагог должен

постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например под счет ) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит также акробатическим и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

### Теория:

Техника безопасности.

Гимнастические снаряды.

Способы страховки.

### Практика:

Построения, перестроения, строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, гимнастическая стенка). Опорные прыжки. Лазание и перелезание.

Танцевальные упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

## **5. Лыжная подготовка**

Целый ряд особенностей лыжного спорта, в первую очередь, лыжных гонок, обуславливает их большое оздоровительное и воспитательное значение.

Оздоровительное значение заключается в том, что лыжники выполняют большую физическую работу в наиболее благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияющих на организм, закаливающих его и улучшающих общее состояние.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия по лыжной подготовке воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку.

### Теория:

Техника безопасности.

Техника лыжных ходов.

### Практика.

Повороты на месте, ступающий шаг, скользящий шаг, лыжные ходы, спуски в низкой стойке, подъем ступающим шагом, передвижения на лыжах.

## **Условия реализации программы**

**Для реализации данной программы необходимо иметь:**

1. Помещение, соответствующее санитарно – гигиеническим нормам и технике безопасности;
2. Спортивное оборудование: шведская стенка, бревно, спортивный козел, гимнастические маты.
3. Спортивный инвентарь: флажки, секундомер, конусы, обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки, лыжи, лыжные палки.
4. Техническое оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, экран.

**Список рекомендуемой литературы.**

1. В.И. Лях, Рабочая программа 1–4 классы».-Москва: Просвещение, 2011 г., 101 стр.
2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». Москва: Просвещение.
3. Н.А. Федорова, Физическая культура, справочник «Подвижные игры».- Москва: Экзамен, 2015г.
4. Г.А. Колодницкий, Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей. -М: Просвещение, 2011. – 93 с.
5. А.Ю. Патрикеев, Формирование личностных и регулятивных умений.- Волгоград: Учитель, 2015 г.
6. Г.А. Колодницкий, Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика, лыжная подготовка: пособие для учителей. -М: Просвещение, 2014г.
7. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Учебное пособие для ОО. Москва: «Просвещение» 2015 г.