

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белоярская школа – интернат»

**Рабочая программа
спортивной секции
«Общая физическая подготовка»**

«В здоровом теле – Здоровый дух»

с. Белый Яр, 2025 г

Рабочая программа по спортивной секции «Общая физическая подготовка» «В здоровом теле – Здоровый дух» разработана в соответствии с Положением о рабочей программе МБОУ «Белоярская ШИ», утвержденным приказом МКОУ «Белоярская ШИ» от 20.05.2016г. №275-1

Организация – разработчик: МБОУ «Белоярская ШИ»

Разработчик Селянинова О.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российской государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-8 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;

- эстафеты;
- домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Особенности учебной деятельности детей определяются их возрастным физиологическими, психологическими и физическими особенностями.

В данном возрасте происходит половое созревание. Усиливается деятельность желез внутренней секреции, в частности половых желез. Появляются вторичные половые признаки. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале.

Запоминание в понятиях, непосредственно связанное с осмысливанием, анализом и систематизацией информации, выдвигается на первый план.

Для подросткового возраста характерна критичность мышления. Для учащихся данного возраста свойственна большая требовательность к сообщаемой информации: «подросток усиленно требует доказательств». Улучшается способность к абстрактному мышлению.

Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления позволили педагогам и психологам говорить о кризисе подросткового возраста. Кризисные явления часто связывают с формированием целостной идентичности – процесса самоопределения (Э. Эриксон, Дж. Марсиа). Формирование идентичности требует от человека переосмыслиения своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков с взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, причем организаторская функция взрослых воспринимается подростками чаще всего лишь как ограничитель – регулирующая. Сокращается количество вопросов, обращенных к учителям. Задаваемые вопросы касаются, в первую очередь, организации и содержания жизнедеятельности подростков в тех случаях, в которых они не могут обойтись без соответствующих сведений и инструкций взрослых. Уменьшается число вопросов этического характера. По сравнению с предыдущим возрастом авторитет педагога как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем существенно снижается.

Организация учебной деятельности подростков – важнейшая и сложнейшая задача. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры с учителями, родителями, друзьями – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обменяться мнениями по теме, проверить истинность своих взглядов и общепринятых взглядов, проявить себя.

Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения.

Особенности внимания обуславливают особо тщательный подход к отбору содержания материала при организации учебной деятельности. Для подростка большое значение будет иметь информация интересная, увлекательная, которая стимулирует его воображение, заставляет задуматься. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому, часто становится причиной непроизвольного переключения внимания. Хороший эффект дает периодическая смена видов деятельности.

Необходимо акцентировать внимание подростков на связь приобретаемых знаний с практической жизнью.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа рассчитана на два года.

Набор воспитанников в объединение проводится по их желанию, с учетом психофизических и интеллектуальных особенностей детей.

Возраст детей, на которых рассчитана программа по ОФП: 1й год обучения 7-10 лет; 2й год обучения 11-15 лет.

Занятия в объединении проходят 1 раз в неделю в 1 группе – 1 академический час; 2 раза в неделю во второй группе – 2 академических часа.
Наполняемость учебных групп – 12 человек.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;
Стадион «Колос»
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Секундомер;
Маты;
Ракетки;
Обручи.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (Способы двигательной деятельности)

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал 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 придаётся 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. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестезиические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) 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, флагами, лентой, 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, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

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.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ГНП-3, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

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).

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.

Легкоатлетические упражнения

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 и в высоту с места и с разбега, 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 в длину и в высоту с разбега, 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.

Спортивные игры

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

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом 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.

Календарно - тематическое планирование
1группа

№ урока п/п	Тема	Кол-во часов	Планируемые результаты	Дата проведения		Виды деятельности	Примечания
				план	факт		
I четверть 8 ч							
1	Вводный инструктаж по Т.Б. на занятиях ОФП.	1	Знать правила безопасности на занятиях физической культуры.	2.09		Физкультурно-оздоровительная	
2	Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Иметь представление об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.	9.09		Физкультурно-оздоровительная	
3	Ходьба с высоким подниманием колен. Игра «Колобок».	1	Уметь выполнять ходьбу под счет	16.09		Физкультурно-оздоровительная	
4	Ходьба по доске, лежащей на полу. Игра «Клад»	1	Развитие внимания, координации движений.	23.09		Физкультурно-оздоровительная	
5	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	Уметь бегать и выполнять разминку по кругу соблюдая дистанцию.	30.09		Физкультурно-оздоровительная	
6	Упражнения на координацию движения. Игра «По местам»	1	Знать правила безопасности на занятиях физической культуры во время подвижных игр.	7.10		Физкультурно-оздоровительная	
7	Разновидности бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Знать правила безопасности на занятиях физической культуры во время подвижных игр.	14.10		Игровая	
8	Эстафета с элементами бега. Игра «Выше ноги от земли»	1	Уметь бегать. Работать в команде.	21.10		Физкультурно-оздоровительная	
II четверть - 7ч							
9	Т.Б. на занятиях ОФП. Упражнения на координацию движений.	1	Уметь выполнять строевые упражнения.	11.11		Физкультурно-оздоровительная	
10	Упражнения с мячами.	1	Уметь выполнять упражнения с мячом.	18.11		Физкультурно-	

	Эстафеты.					оздоровительная	
11	Ведение мяча. Игра «Мяч соседу»	1	Уметь выполнять упражнения с мячом.	25.11		Физкультурно-оздоровительная	
12	Прием и передача мяча в круге. Игра «Картошка»	1	Уметь выполнять упражнения с мячом.	2.12		Физкультурно-оздоровительная	
13	Произвольное метание больших мячей. Игра «Футбол руками»	1	Уметь выполнять упражнения с мячом.	9.12		Физкультурно-оздоровительная	
14	Прыжок в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам»	1	Умение прыгать в длину с места.	16.12		Физкультурно-оздоровительная	
15	Прыжки через скакалку.	1	Умение прыгать через скакалку.	23.12		Физкультурно-оздоровительная	

III четверть – 10ч

16	ТБ. Упражнения на равновесие. Игра «Цапля».	1	Знать правила безопасности на занятиях физической культуры во время подвижных игр.	13.01		Физкультурно-оздоровительная	
17	Техника выполнения наклона вперед из положения стоя. Игра «Гонка мяча под ногами»	1	Знать правила безопасности на занятиях физической культуры во время подвижных игр.	20.01		Физкультурно-оздоровительная	
18	Настольный теннис. Правила и подача.	1	Уметь правильной подачи мяча. Знать правила игры	27.01		Физкультурно-оздоровительная	
19	Настольный теннис. Техника приема мяча	1	Уметь правильной подачи мяча. Знать правила игры	3.02		Физкультурно-оздоровительная	
20	Настольный теннис. Учебная игра	1	Уметь правильной подачи мяча. Знать правила игры	10.02		Физкультурно-оздоровительная	
21	Стойка на носках, на одной ноге. Игра «Выше ноги»	1	Уметь выполнять стойку на носочках, на одной ноге.	17.02		Физкультурно-оздоровительная	
22	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев.	1	Уметь называть гимнастические снаряды. Выполнять гимнастику для пальцев.	24.02			
23	Передвижение по гимнастической скамейке. Игра «Зайчики»	1	Умение ходить по гимнастической скамье сохраняя равновесие.	3.03		Физкультурно-оздоровительная	
24	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	Умение ходить по гимнастической скамье с различным положением рук.	10.03			

25	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1	Умение ходить по гимнастической скамье с различным положением рук	17.03		Игровая	
----	---	---	---	-------	--	---------	--

IV четверть-8ч

26	Т.Б. на занятиях ОФП.Обруч — учимся им управлять.	1	Уметь выполнять упражнения с обручем	31.03		Физкультурно-оздоровительная	
27	Поднимание туловища из положения лежа	1	Уметь выполнять упражнение правильно	7.04		Физкультурно-оздоровительная	
28	Общеразвивающие упражнения	1	Уметь правильно выполнять комплекс упражнений	14.04		Физкультурно-оздоровительная	
29	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	Уметь правильно выполнять комплекс упражнений	21.04		Физкультурно-оздоровительная	
30	Челночный бег. Игра «Кто быстрее?»	1	Выполнение правильной техники челночного бега	28.04		Физкультурно-оздоровительная	
31	Прыжки через скакалку. Игра «Скипинг»	1	Умение выполнять правила подвижных игр. Соблюдение ТБ.	5.05			
32	Ориентирование в пространстве. Игра «Туристический лабиринт»	1	Умение выполнять правила подвижных игр. Соблюдение ТБ	12.05		Физкультурно-оздоровительная	
33	Разучивание игры «Пионербол»	1	Умение выполнять правила подвижных игр. Соблюдение ТБ.	19.05		Физкультурно-оздоровительная	

Календарно - тематическое планирование
2 группа

№ урока п/п	Тема	Кол-во часов	Планируемые результаты	Дата проведения		Виды деятельности	Примечания
				план	факт		
І четверть 16 ч							
1	Техника безопасности во время занятий ОФП.	1	Знать правила безопасности на занятиях физической культуры.	2.09		Физкультурно-оздоровительная	
2	Известные спортсмены Хакасии.	1	Уметь слушать, воспринимать информацию.	2.09		Физкультурно-оздоровительная	
3	Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Иметь представление об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.	9.09		Физкультурно-оздоровительная	
4	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.	1	Уметь выполнять ходьбу под счет	9.09		Физкультурно-оздоровительная	
5	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1	Знать правила безопасности на занятиях физической культуры во время занятий.	16.09		Физкультурно-оздоровительная	
6	Ускорения. Бег по повороту; финиш.	1	Развитие внимания, координации движений.	16.09		Физкультурно-оздоровительная	
7 8	Бег на время на дистанции 30-60м.	2	Знать правила безопасности на занятиях физической культуры во время подвижных игр.	23.09 23.09		Физкультурно-оздоровительная	
9 10	Бег на время на дистанции 100м.	2	Знать правила безопасности на занятиях физической культуры во время подвижных игр	30.09 30.09		Физкультурно-оздоровительная	

11 12	Эстафета 4*100 м.	2	Уметь бегать и выполнять разминку по кругу соблюдая дистанцию.	7.10 7.10		Физкультурно-оздоровительная	
13	Разновидности бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Знать правила безопасности на занятиях физической культуры во время подвижных игр.	14.10		Игровая	
14	Техника равномерного бега 3-5 минут. Игра «Третий лишний».	1	Знать правила безопасности на занятиях физической культуры во время подвижных игр.	14.10		Физкультурно-оздоровительная, игровая	
15	Техника разминки в движении по кругу. Разминка в движении по кругу.	1	Знать правила безопасности на занятиях физической культуры во время подвижных игр. Уметь бежать равномерно.	21.10		Физкультурно-оздоровительная, игровая	
16	Бег с сохранением правильной осанки	1	Уметь выполнять строевые команды.	21.10		Физкультурно-оздоровительная	

II четверть - 14ч

17	ТБ. Шахматы. Правила игры	1	Уметь соблюдать правила игры.	11.11		Игровая	
18	Шашки. Правила игры	1	Уметь соблюдать правила игры.	11.11		Игровая	
19	Настольные игры «Шашки, шахматы»	1	Уметь соблюдать правила игры.	18.11		Игровая	
20	Настольные игры «Шашки, шахматы»	1	Уметь соблюдать правила игры.	18.11		Игровая	
21 22	О.Р.У. Техника передача и ловля мяча на месте.	2	Уметь перестраиваться в колонну по одному, ловить мяч.	25.11 25.11		Физкультурно-оздоровительная	
23 24	О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте.	2	Уметь строится в шеренгу, ловить и передавать мяч.	2.12 2.12		Физкультурно-оздоровительная	
25 26	Упражнения с мячами. Эстафеты.	2	Уметь выполнять упражнения с мячом.	9.12 9.12		Физкультурно-оздоровительная	
27 28	Ведение мяча. Игра «Мини-баскетбол»	2	Уметь выполнять упражнения с мячом.	16.12 16.12		Физкультурно-оздоровительная	
29 30	Прием и передача мяча в круге.	2	Уметь выполнять упражнения с мячом.	23.12 23.12		Физкультурно-оздоровительная	

III четверть – 20ч

31	Т.Б. на занятиях ОФП. Игра «Цапля»	1	Уметь выполнять строевые упражнения.	13.01		Игровая	
32	Техника выполнения упражнений на равновесие.	1	Знать правила безопасности на занятиях физической культуры во время подвижных игр.	13.01		Игровая	
33	Одежда и обувь лыжника.	2	Уметь правильно подбирать одежду и обувь для занятий на лыжах	20.01		Физкультурно-оздоровительная	
34	Подготовка к занятиям на лыжах.			20.01			
35	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	2	Знание и выполнение ТБ на уроках лыжной подготовки	27.01		Физкультурно-оздоровительная	
36				27.01			
37	Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок.	2	Уметь правильно подбирать инвентарь для занятий на лыжах.	3.02		Физкультурно-оздоровительная	
38				3.02			
39	Стойка на носках, на одной ноге.	2	Уметь выполнять стойку на носочках, на одной ноге.	10.02		Физкультурно-оздоровительная	
40				10.02			
41	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев.	2	Уметь называть гимнастические снаряды. Выполнять гимнастику для пальцев.	17.02			
42				17.02			
43	Передвижение по гимнастической скамейке.	2	Умение ходить по гимнастической скамье сохраняя равновесие.	24.02		Физкультурно-оздоровительная	
44				24.02			
45	Настольный теннис. Правила игры	2	Знать правила игры, уметь их соблюдать	3.03		Игровая	
46				3.03			
47	Настольный теннис. Подача мяча.	2	Умение подачи мяча в теннисе	10.03		Спортивно-оздоровительная	
48				10.03			
49	Настольный теннис. Прием и передача мяча.	2	Умение подавать и принимать мяч в настольном тенисе	17.03		Физкультурно-оздоровительная	
50				17.03			

IV четверть-16ч

51	Т.Б. на занятиях ОФП. Обруч — учимся им управлять.	2	Уметь выполнять упражнения с обручем	31.03		Физкультурно-оздоровительная	
52				31.03			
53	Прыжки через скакалку. Игра «Скипинг»	2	Уметь выполнять упражнение правильно	7.04		Физкультурно-оздоровительная	
54				7.04			
55	Общеразвивающие упражнения. Игра «Скипинг»	2	Уметь правильно выполнять комплекс упражнений	14.04		Физкультурно-оздоровительная	
56				14.04			
57	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	2	Уметь правильно выполнять комплекс упражнений	21.04		Физкультурно-оздоровительная	
58				21.04			

	Игра «Скипинг»						
59	Эстафета 4*100м.	2	Выполнение правильной техники бега	28.04		Физкультурно-оздоровительная	
60				28.04			
61	Игра «Туристический маршрут»	2	Умение ориентироваться на местности.	5.05		Игровая	
62				5.05			
63	Разучивание игр «Мяч в кольцо»	1	Умение выполнять правила подвижных игр. Соблюдение ТБ	12.05		Игровая	
64	Разучивание игры «Пионербол»	1	Умение выполнять правила подвижных игр. Соблюдение ТБ.	12.05		Игровая	
65	Разучивание игры «Волейбол»	2	Соблюдение ТБ при подвижных играх.	19.05		Игровая	
66				19.05			

Список литературы:

При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы и литература:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402990

Владелец Кузнецова Светлана Владимировна

Действителен С 29.01.2025 по 29.01.2026