Является частью ООП НОО,
утвержденной приказом от 28.08.2026 № 214

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ОФП»
(начальное общее образование)

Пояснительная записка

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств

Заниматься в секции может каждый воспитанник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

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

Имеются спортивные сооружения для занятий секции ОФП: площадка на воздухе для игры в волейбол и баскетбол, футбольное поле, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Тренер должен систематически оценивать реакцию воспитанников на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы, занимающихся программой, предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры .

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Программа дополнительного образования «ОФП» предназначена для детского коллектива учреждения. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Цель программы: сохранение, укрепление и развитие физического, интеллектуального, эмоционального, социального здоровья воспитанников. Также целью является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация внеурочной деятельности в кружке «ОФП» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение внеурочного занятия раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Воспитательный потенциал кружка «ОФП» реализуется через:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения,
- правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу,
- выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:

интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;

групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

Для достижения данной цели определяются следующие **задачи:**

- воспитывать спортивную выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность;
- приобщать воспитанников к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни, развивать общую культуру и эрудицию.

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Программа рассчитана на 34 часа в 1-2 классах, из расчёта 1 час в неделю, 34 часА в 3-4 из расчёта 1 часа в неделю.

Объем и дозировка общеразвивающих физических упражнений определяются в зависимости от уровня физического развития занимающихся, задач занятия и периода тренировки.

Общая характеристика.

1. Спортивные игры - ознакомление с техникой игры в баскетбол, футбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Изучение правил игры, судейство. Вопросы тактики. Двусторонние игры.

Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

2. Гимнастика: Круговая тренировка: (сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лежа, прыжки на скакалке); акробатические упражнения - перекаты, «мост», «берёзка», «лодочка», кувырок вперёд, назад; опорный прыжок через козла; Эстафеты с элементами акробатики.

3. Лыжная подготовка- обучение технике ходьбы на лыжах различными способами, повороты, способы подъема в гору, спуски в различных стойках, способы торможения.

4. Понятие «Низкий старт», разновидности ходьбы, медленный бег до 8 мин, челночный бег, бег на короткие, средние дистанции и кросс, эстафетный бег по кругу и встречная эстафета, прыжок в высоту способом «перешагивание», метание мяча в цель из различных исходных положений и на дальность, самоконтроль при физических занятиях.

5. Общеразвивающие упражнения должны включаться в каждое занятие с целью укрепления костно- связочного аппарата, развития мышц, подвижности в суставах и координации движений, улучшения сердечно- сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, индивидуально или с партнером.

Упражнения на ловкость, гибкость, силу, быстроту, точность, координацию и внимание проводятся из различных исходных положений рук и ног, усложняются дополнительными движениями отдельных частей тела и отягощениями. Особенностями данной программы является применение принципа вариативности - содержание занятия,

планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний. Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

Содержание курса

Тема 1. Вводный блок.

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведении при чрезвычайных ситуациях.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры.

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение.

Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме".

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка).

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания,

круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Тема 6. Контрольные упражнения.

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Тема 7. Соревнования.

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

Тема 8. Культурно-массовая и воспитательная работа.

Дни Здоровья, посещение спортивных соревнований

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование темы	Форма занятия	Характеристика деятельности воспитанников	Цифровые образовательные ресурсы
1		1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики.	К своим флажкам.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
2		1	Разновидности прыжков. Эстафеты.	Два мороза.	Осваивают технику прыжков.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
3		1	Равномерный медленный бег до 10мин. Разновидности прыжков. Игры.	Пятнашки. Метко в цель.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru

					и прыжках.	
4		1	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м.	Прыгающие воробушки.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
5		1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	Точный расчет.	Выявляют ошибки в технике метания мяча	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
6		1	Челночный бег: 3х5м, 3х10м. Игры на развитие ловкости.	Лисы и куры.	Осваивают технику челночного бега	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
7		1	Упражнения с предметами на развитие координации движений.	Метко в цель. Слушай сигнал.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
8		1	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке	Делай как я.	Выполняют перекаты в группировке, выполняют предложенную игру.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
9		1	Висы и упоры.	Салки.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru

10		1	Лазанья и перелезанья.	По местам.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
11		1	Упражнения на освоение навыков равновесия.	Зеркало.	Выполняют упражнения в равновесии	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
12		1	Игры на развитие быстроты реакции.	Делай как я. Повтори за мной.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
13		1	Упражнения с набивными мячами.	День и ночь.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
14		1	Упражнения с гантелями.	Волк во рву. Зеркало.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
15		1	Упражнения со скакалкой.	Салки в приседе.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
16		2	Упражнения с волейбольными мячами.	Салки.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
17		2	Упражнения с различными мячами.	Слушай сигнал.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
18		2	Силовые упражнения.	Смена мест.	Выполняют силовые	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue

			Упражнения с партнером.		упражнения.	https://uchi.ru
19		1	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом.	Играй мяч не теряй.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
20		1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Мяч водящему.	Осваивают технику ловли и передачи мяча.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
21		1	Передача мяча одной рукой от плеча.	У кого меньше мячей.	Осваивают технику передачи мяча.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
22		1	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Школа мяча.	Осваивают технику передачи мяча.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
23		1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте.	Мяч в корзину.	Осваивают технику ведения мяча.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
24		1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте.	Попади в обруч.	Осваивают технику ведения мяча.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
25		1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении.	Игры с ведением мяча.	Осваивают технику ведения мяча.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru

26		1	Эстафеты с мячом.	Попади в обруч.	Соблюдают правила техники безопасности.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
27		1	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.	Мяч ловцу.	Развивают ловкость, выявляют ошибки в технике броска мяча.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
28		1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди.	Мяч в корзину.	Осваивают технику ловли и броска мяча.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
29		1	Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы.	У кого меньше мячей.	Осваивают технику броска через сетку.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
30		1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.	Мяч водящему.	Осваивают технику броска через сетку.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
31		1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.	Школа мяча.	Закрепляют навыки ловли и передачи мяча.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
32		1	Игра в пионербол.	Школа мяча.	Соблюдают правила техники безопасности.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
33		1	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Техника	Игра в снежки.	Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют предложенную	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru

			безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		подвижную игру.	
34		1	Катание на лыжах.	Кто быстрее.	Соблюдают правила техники безопасности.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
35		1	Ступающий шаг без палок.	Пустое место.	Выполняют ступающий шаг без палок.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
36		1	Ступающий шаг с палками.	Пустое место.	Выполняют ступающий шаг с палками.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
37		1	Скользящий шаг без палок.	Скользи дальше.	Выполняют скользящий шаг без палок.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
38		1	Скользящий шаг с палками.	Скользи дальше.	Выполняют скользящий шаг с палками.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
39		1	Скользящий шаг с палками.	Скользи дальше.	Выполняют скользящий шаг с палками.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
40		1	Подъемы и спуски под уклон.	Пройди в ворота.	Осваивают технику подъёмов и спусков.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
41		1	Подъемы и спуски под уклон.	Пройди в ворота.	Осваивают технику подъёмов и спусков.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
42		1	Передвижение на лыжах до 1км.	Кто быстрее?	Проявляют выносливость. Выполняют предложенную игру.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
43		1	Передвижение	Кто	Проявляют	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos

			на лыжах до 2км.	быстрее?	выносливость. Выполняют предложенную игру.	.ru/catalogue https://uchi.ru
44		1	Передвижение на лыжах до 3км.	Кто быстрее?	Проявляют выносливость. Выполняют предложенную игру.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
45		1	Игры на лыжах.	Стреляющий лыжник.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
46		1	Игры на лыжах.	Кто быстрее.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
47		1	Игры с различными предметами.	Мячи, Скакалки.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
48		1	Игры с различными предметами.	Обручи.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
49		1	Игры с различными предметами.	Кегли.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
50		1	Игры с мячом.	Мяч соседу.	Принимают адекватные	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue

					решения в условиях игровой деятельности.	https://uchi.ru
51		1	Игры с мячом.	Перестрелка.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
52		1	Игры с мячом.	Снайперы.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
53		1	Учебная игра в пионербол.	Борьба за мяч.	Выявляют характерные ошибки в технике игры в пионербол.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
54		1	Учебная игра в пионербол.	Овладей мячом.	Выявляют характерные ошибки в технике игры в пионербол.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
55		1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	Лисы и куры.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
56		1	Игры на совершенствование метаний.	Метко в цель.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
57		1	Игры на развитие	Пятнашки.	Соблюдают правила техники	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos

			координации движений.		безопасности. Осваивают технику игры.	.ru/catalogue https://uchi.ru
58		1	Игры на закрепление навыков бега.	Пустое место.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos .ru/catalogue https://uchi.ru
59		1	Игры на совершенствование навыков прыжков.	Волк во рву.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos .ru/catalogue https://uchi.ru
60		1	Игры на развитие способности к ориентированию.	К своим флажкам.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos .ru/catalogue https://uchi.ru
61		1	Разновидности ходьбы и бега. Бег с преодолением препятствий.	Космонавты.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos .ru/catalogue https://uchi.ru
62		1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Бег с ускорением.	Пустое место.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos .ru/catalogue https://uchi.ru
63		1	Бег с ускорением от 10 до 15м. Игры с элементами легкой атлетики.	Два мороза.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos .ru/catalogue https://uchi.ru

64		1	Метание малого мяча. Игра « Русская лапта».	Метко в цель.	Выявляют ошибки в технике метания мяча	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
65		1	Прыжки. Бросок набивного мяча. Игра « Русская лапта».	Кто дальше.	Выявляют ошибки в технике метания мяча	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
66		1	Игры и эстафеты.	Точный расчет.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
67		1	Игры и эстафеты.	Смена мест.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru
68		1	Игры и эстафеты.	Выбор мест.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.	https://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://uchi.ru

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

Требования к знаниям и умениям учащихся, критерии оценки.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки юных спортсменов. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза в учебном году: в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам (отдельно для девочек и мальчиков).

Контрольные нормативы

8-9лет.

№ п\п	Виды испытаний	нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Челночный бег	**10.4**	**10.1**	**10.2**	**10.9**	**10.7**	**9.7**
2	Бег 30м	**6.9**	**6.7**	**5.9**	**7.2**	**7.0**	**6.2**
	Смешанное передвижение (1км)	**без**	**у**	**Ч**	**е**	**т**	**А**
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	**2**	**3**	**4**	**-**	**-**	**-**
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	**5**	**6**	**13**	**4**	**5**	**11**
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	**7**	**9**	**17**	**4**	**5**	**11**
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням

Контрольные нормативы.

9-10 лет

№ п\п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Бег 60м	**12.0**	**11.6**	**10.5**	**12.9**	**12.3**	**11.0**
2	Бег на 1 км	**6.30**	**6.10**	**4.50**	**6.50**	**6.30**	**6.00**
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	**2**	**3**	**5**	**-**	**-**	**-**
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	**-**	**-**	**-**	**7**	**9**	**15**
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	**9**	**12**	**16**	**5**	**7**	**12**
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням

Контрольные нормативы.

11-12 лет

№ п\п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Бег 60м	**11.0**	**10.8**	**9.9**	**11.4**	**11.2**	**10.3**
2	Бег на 1.5м	**8.35**	**7.55**	**7.10**	**8.44**	**8.35**	**8.00**
	Бег на 2км	**10.25**	**10.00**	**9.30**	**12.30**	**12.00**	**11.30**

3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	**3**	**4**	**7**	**-**	**-**	**-**
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	**-**	**-**	**-**	**9**	**11**	**17**
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	**12**	**14**	**20**	**7**	**8**	**14**
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

- Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Технические средства

Ноутбук

Магнитофон

Демонстрационные пособия

1. Рисунки, схематические рисунки
2. Схемы
3. Таблицы
4. Наборы предметных картинок

Оборудование

Спортивный инвентарь учебного комплекса Школы – интерната.

Литература

1. В.М. Мозговой. Программа Физическое воспитание для специальной (коррекционной) школы VIII вида»

2. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов.

3. Лаптев А.П. «Лекции по общей и спортивной гигиене». М. 2009г.

4.Жуков М.Н. «Подвижные игры». М. 2004г.

5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.