**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Новополевская основная общеобразовательная школа**



Принята **УТВЕРЖДАЮ:**

на заседании Директор школы

Педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Трофимова О.А.

8Протокол № 1 от 28.08.2023 г Приказ № 97 от 28.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**спортивно-оздоровительной направленности»**

**«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся 7 - 15 лет

Срок реализации 1 год

**Пояснительная записка**

Настоящая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

**Задачи и цели деятельности кружка на год:**

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;

- Развитие физических и эстетических качеств обучающихся;

- Развивать интерес к физической культуре;

- Стремление обучающихся к ЗОЖ;

- Совершенствование функциональных возможностей организма;

- Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

- Формирование умений в организации и судействе .

**Направленность данной программы –**Физкультурно – спортивная .

Занятие в секции ОФП направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «лыжная подготовка».

**Новизна данной программы** состоит в том , что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге , овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

**Актуальность образовательной программы**обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;

- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;

- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 7-15 лет. В секцию «ОФП» принимаются дети на свободной основе, (в данном возрастном диапазоне) при наличии у них даже слабо выраженных физических данных. Главное - желание заниматься спортом.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Коллектив секции «ОФП» - обучающиеся 1-9 классов, группа разновозрастная, но состав группы постоянный. Малокомплектная сельская школа имеет свои положительные результаты, когда дети разных возрастов тесно контактируют, что воспитывает доброжелательность и взаимопомощь. Занятия проводятся на базе МБОУ Новополевская основная общеобразовательная школа.

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы:**

Данная программа имеет базовый уровень сложности**,** на котором обучающиеся овладевают основами ОФП.

**Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через АИС «Навигатор дополнительного образования Орловской области».

**Педагогическая целесообразность программы**проявляется в том, что в секции «О Ф П » особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

* Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
* В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, классными руководителями.
* Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
* Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
* В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и районных соревнованиях.

**Возраст детей:**в реализации данной программы участвуют дети 7-15 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся -15 человек.

**Срок реализации данной программы** – 1 год. Программа рассчитана на 34 учебных часа а гол

**Формы организации занятий:**

* Групповые практические занятия;
* Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
* Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
* Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
* Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
* Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:**учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

**Режим занятий:**занятия в секции проводятся 1 раза в неделю по 45 минут.

* **Информационные технологии:** для обеспечения наглядности, дидактического материала использование программ MicrosoftWord, для создания презентаций PowerPoint.
* **Технология коллективной творческой деятельности *-*** совместная подготовка, осуществление и анализ танцевальных постановок, мероприятий.
* **Приёмы организации учебно**-**воспитательного процесса:**
* общеразвивающие задания (чтение и обсуждение русских народных сказок и сказок народов мира);
* игровые задания и упражнения.
* Деятельность, общение и отношения строятся на следующих принципах:
* организации деятельности (показ, подражание, требование);
* стимулирования и коррекции (поощрение, похвала, соревнование, оценка, взаимооценка);
* сотрудничества, позволяющего педагогу и учащемуся быть партнёрами в увлекательном процессе образования);
* формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссия);
* свободного выбора, когда учащимся предоставляется возможность выбирать для себя степень сложности задания.
* **категории детей :**обучающиеся общеобразовательной школы.

**Планируемые результаты**

**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.

**Метапредметными** результатами  (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

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

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их 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 техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

**Результативность**занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д ).
3. Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

**Формы подведения итогов реализации программы:**начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

**Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:**

**1. Подготовительный:**

- легкая атлетика; подвижные игры; (сентябрь, октябрь)

- гимнастика;спортивные игры; волейбол; баскетбол (ноябрь, декабрь)

**2. Соревновательный:**

- лыжный спорт (январь - март)

**3. Переходный:**

- легкая атлетика; спортивные игры; волейбол; баскетбол (март - май)

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение программы:*

– комнаты для переодевания детей;

– стереосистема, видеопроектор, экран, ноутбук, флеш-накопители;

– спортивная форма обучающихся (лосины, топы, шорты, футболки);

– мячи

-скакалки

-обручи

-лыжи.

*Методическое обеспечение:*

– пособия для организации занятий

– наглядный материал по истории спорта;

– мультимедийные материалы.

*Дидактический материал:*мультимедийные материалы по истории спорта..

**Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования без предъявления требований к стажу и категории.

**Основные формы и методы обучения,** используемые при проведении занятий:

*Формы обучения*: индивидуальная, фронтальная, индивидуально-групповая.

*Методы:*

– объяснительно-иллюстративный,

– репродуктивный (воспроизведение),

– метод комбинированных движений ;

– метод объяснения;

– метод повторения;

– метод коллективного творчества;

– метод заучивания.

**Контрольно-измерительные материалы**

По окончанию  реализации образовательной программы проводится соревнования и тесты. показательные выступления перед родителями.

**Литература.**

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2014

2. ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2010-2013гг..

3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007

4. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2009

5. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2010

6. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2011

7. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды спортивной подготовки** | Всего часов | практика | теория | Формы  аттестации |
|
| **1** | **Подвижные игры** | 7 | 7 | В процессе занятия | наблюдение |
| **2** | **Легкая атлетика** | 7 | 7 | В процессе занятия | тест |
| **3** | **Гимнастика** | 7 | 7 | В процессе занятия | Открытое занятие |
| **4** | **Лыжные гонки** | 7 | 7 | В процессе занятия |  |
| **5** | **Спортивные игры** | 6 | 6 | В процессе занятия | соревнования |
|  | итого | 34 | 34 |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**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 кинестезические 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, флажками, 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 дидактичёских 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 движении. 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.

**Лыжные гонки.**

  Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

 Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика. Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах.. Краткие сведения о тактическом применении различных способов: .передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника..

*Строевые упражнения на лыжах*. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече.

*Способы поворотов на месте*. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж),  махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2—4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

*Способы лыжных ходов.* Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.

*Игровые задания*:

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки.

2. Преодолеть за 6—8 скользящих шагов наибольшее расстояние.

3. Пройти скользящим шагом без палок 15-20 м с наименьшим количеством шагов.

4. Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон).

5. пройти отрезок скользящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками один полный скользящий шаг. С овладением техникой скользящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.

6. То же, но передвижение одновременными ходами— толчок палками около флажков.

7. Одновременным бесшажным ходом пройти 40—60 м с наименьшим количеством толчков палками.

Способы подъемов: попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуелочкой», «лесенкой» (прямо, вперед), «елочкой».

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).

. Различные эстафеты на лыжах с преодолением препятствий, спусков и подъемов, с выполнением поворотов и торможений лыжами на склоне.

**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 игр (типа «Пионербол», «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.

**Календарный учебный график на 2023 – 2024 учебный год**

* **Начало учебного года:**

1 сентября 2023 года

* **Окончание учебного года:**

1 класс – 24 мая 2024 г.; 2 – 4 классы – 31 мая 2024 г.

* **Начало учебных занятий:**

1 – 4 классы – 9 ч. 00 мин.

* **Продолжительность учебного года:**

1 класс – 33 учебных недели

2 – 4 классы – 34 учебных недели

* **Режим работы школы**:

1 – 8 классы – 5-дневная учебная неделя.

* **Регламентирование образовательного процесса на учебный год:**

**Продолжительность учебных занятий по четвертям**

1 четверть 1. 09. 2023 г. 27. 10. 2023 г.

2 четверть 7. 11. 2023 г. 28. 12. 2023 г.

3 четверть 9. 01. 2024 г. 21. 03. 2024 г.

4 четверть 2. 04. 2024 г. 31. 05. 2024 г.

**Продолжительность каникул в течение учебного года**

Осенние: с 30. 10. 2023 г. по 6. 11. 2023 г. (8 календарных дней).

Зимние: с 29. 12. 2023 г. по 8. 01. 2024 г. (11 календарных дней).

Весенние: с 22. 03. 2024 г. по 1. 04. 2024 г. (11 календарных дней).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ЦОР | Кол-во | Тема Раздел |
|  |  |  | **Раздел**  **Легкоатлетические упражнения** |
| 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | 1 | Техника безопасности на занятиях  Игры с элементами легкой атлетики. |
| 2 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Разновидности прыжков  Эстафеты 1км.  Метание малого мяча |
| 3 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Равномерный медленный бег до 10мин  Метание малого мяча  Игра :Русская лапта |
| 4 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Прыжки. Бросок набивного мяча  Игра: Русская лапта |
| 5 | ttps://clck.ru/Rsh | 1 | Кросс по слабопересеченной местности до 1км.  Метание малого мяча |
| 6 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Челночный бег3х5;3х10м |
| 7 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Разновидности ходьбы и бега  Бег с преодолением препятствий |
|  |  |  | **Раздел «Подвижные игры «** |
| 8 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Игры на развитие быстроты реакции |
| 9 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Игры с различными предметами |
| 10 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Игры и эстафеты |
| 11 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Игры с различными предметами |
| 12 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей |
| 13 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Игры с различными предметами |
| 14 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Упражнения с предметами на развитие координации движений |
|  |  |  | **Раздел**  **«Гимнастика»** |
| 15 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Упражнения на развитие гибкости  Группировка  Перекаты в группировке |
| 16 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Висы и упоры |
| 17 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Лазанья и перелезания |
| 18 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Упражнения на освоение навыков равновесия |  |  |
| 19 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Упражнения с предметами на развитие координации движений |
| 20 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Упражнения с предметами на развитие координации движений |
| 21 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Упражнения с набивными мячами |
|  |  |  | **Раздел**  **«Спортивные игры»** |
| 22 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | *Пионербол.*  *Развитие ловкости.*  Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча |
| 23 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку |
| 24 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | 1 | Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку |
| 25 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | 1 | Игра в пионербол |
| 26 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | 1 | Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку |
| 27 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | 1 | Игра в пионербол  «Мяч соседу» |
|  |  |  | **Раздел**  **«Лыжная подготовка»** |
| 28 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | 1 | Катание на лыжах |
| 29 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | 1 | Скользящий шаг без палок |
| 30 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Подъемы и спуски под уклон |
| 31 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Передвижение на лыжах до 1км |
| 32 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Попеременный двухшажный ход. |
| 33 | <https://clck.ru/RshaS> | 1 | Бесшажный, одношажный (основной, стартовый способ) |
| 34 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) | 1 | Полуконьковый ход. |