

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 09/2021
от «31» августа 2021 г



Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
физкультурно-спортивной направленности

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

на 2021-2022 учебный год

год обучения: 1

возраст учащихся: 6-8 лет

Группа № 1.

Разработчик:

**Константинова Галина Васильевна,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы "Общая физическая подготовка. Подвижные игры" физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации: 2 года

Условия набора: принимаются дети в возрасте от 6 до 8 лет годные по состоянию здоровья без предварительной подготовки и конкурсного отбора.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, формирование культуры здорового образа жизни.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- формировать устойчивый интерес к активному образу жизни;
- формирование знаний об основных видах упражнений для общей физической подготовки и физических качеств;
- формирование адекватной оценки собственных физических качеств;
- обучение основам базовых видов двигательных действий.
- формировать представление о факторах, оказывающих влияние на здоровье, о правильном питании и режиме, о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, об основных компонентах культуры, здоровья и здорового образа жизни.
- обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему.
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Развивающие:

- развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости;
- развитие потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развитие общей физической подготовки.

Воспитательные:

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи и дисциплинированности;
- воспитание организаторских навыков обучающихся в качестве капитана команды.
- привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
- приобщение детей к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

После первого года обучения.

Личностные результаты.

Иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам и самочувствию;
- взаимодействовать с детьми в процессе занятий ОФП;
- играть в подвижные игры .

Метапредметные результаты.

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

понимание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Предметные результаты.

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья и физической подготовленности;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

Календарно-тематическое планирование. Группа №1.

№	Дата		Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
	Планируемая	Фактическая			
1.	13.09		2	Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности. Подвижные игры на знакомство.	Входящий
2.	15.09		2	Физическая культура человека и общества. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
3.	20.09		2	Физическая культура человека и общества. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
4.	22.09		2	Краткий обзор развития физкультуры Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
5.	27.09		2	Краткий обзор развития физкультуры Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
6.	29.09		2	Краткий обзор развития физкультуры Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
7.	4.10		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
8.	6.10		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
9.	11.10		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
10.	13.10		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
11.	18.10		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
12.	20.10		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
13.	25.10		2	Режим и питание.. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
14.	27.10		2	Режим и питание.. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
15.	1.11		2	Режим и питание.	Текущий

				Физподготовка. Подвижные игры.	
16.	3.11		2	Режим и питание Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
17.	8.11		2	Физподготовка. Соревнования.	Текущий Итоговый
18.	10.11		2	Режим и питание. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
19.	15.11		2	Профилактика заболеваний и травм. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
20.	17.11		2	Профилактика заболеваний и травм .Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
21.	22.11		2	Профилактика заболеваний и травм. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
22.	24.11		2	ОБЖ. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
23.	29.11		2	ОБЖ. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
24.	1.12		2	ОБЖ. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
25.	6.12		2	ОБЖ. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
26.	8.12		2	ОБЖ Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
27.	13.12		2	ОБЖ. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
28.	15.12		2	ОБЖ.	Текущий
29.	20.12		2	Физподготовка. Контрольные нормативы.	Итоговый.
30.	22.12		2	Досугово-массовое мероприятие. Проведение праздника «В гостях у елки».	Итоговый
31.	27.12		2	ОБЖ.	Текущий
32.	29.12		2	Итоговое занятие.	Итоговый
33.	10.01		2	Основы физвоспитания. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
34.	12.01		2	Основы физвоспитания. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
35.	17.01		2	Основы физвоспитания. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
36.	19.01		2	Основы физвоспитания. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий

37.	24.01		2	ОБЖ. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
38.	26.01		2	Основы физвоспитания. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
39.	31.01		2	Основы физвоспитания. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
40.	2.02		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
41.	7.02		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
42.	9.02		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
43.	14.02		2	ОБЖ. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
44.	16.02		2	ОБЖ. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
45.	21.02		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
46.	28.02		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
47.	2.03		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
48.	9.03		2	Досугово-массовое мероприятие. Проведение праздника «Любимым мамам».	Итоговый.
49.	14.03		2	ОБЖ. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
50.	16.03		2	ОБЖ. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
51.	21.03		2	Профилактика заболеваемости и травматизма. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
52.	23.03		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
53.	28.03		2	Основы физвоспитания. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
54.	30.03		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
55.	4.04		2	ОБЖ. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий

56.	6.04		2	Профилактика заболеваемости и травматизма. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
57.	11.04		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
58.	13.04		2	Профилактика заболеваемости и травматизма. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
59.	18.04		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
60.	20.04		2	Досугово-массовое мероприятие. Проведение праздника «День космонавтики».	Итоговый.
61.	25.04		2	ОБЖ. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
62.	27.04		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
63.	4.05		2	Физподготовка. Соревнования.	Текущий. Итоговый.
64.	11.05		2	ОБЖ. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
65.	16.05		2	Контрольные нормативы.	Текущий. Итоговый.
66.	18.05		2	Профилактика заболеваемости и травматизма. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
67.	23.05		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
68.	25.05		2	ОБЖ. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
69.	30.05		2	Основы физвоспитания. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
70.	1.06		2	Гигиена и самоконтроль. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
71.	6.06		2	ОБЖ. Физподготовка. Подвижные игры.	Текущий
72.	8.06		2	Итоговое занятие.	Текущий. Итоговый.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Вводное занятие

Теория.

Знакомство с учащимися. Цели и задачи первого года обучения правила поведения на занятиях в спортивном зале инструктаж по технике безопасности и поведения при чрезвычайных ситуациях.

Практика.

Сыграть в игры на знакомство с детьми: «Мяч по кругу», «Угадай и опиши».

2. Физическая культура человека и общества.

Теория.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Практика.

Физподготовка.

Выполнить комплекс №1

3. Физическая культура человека и общества.

Теория.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Практика.

Физподготовка.

Выполнить комплекс №1

4. Краткий обзор развития физкультуры

Теория.

Развитие физкультуры и спорта в России, выдающиеся отечественные спортсмены, спортивное сооружение нашего города, общедоступные места района для занятий физкультурой и спортом.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №1

5. Краткий обзор развития физкультуры

Теория.

Развитие физкультуры и спорта в России, выдающиеся отечественные спортсмены, спортивное сооружение нашего города, общедоступные места района для занятий физкультурой и спортом.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №1

6. Краткий обзор развития физкультуры

Теория.

Развитие физкультуры и спорта в России, выдающиеся отечественные спортсмены, спортивное сооружение нашего города, общедоступные места района для занятий физкультурой и спортом.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №1

7. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде

и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №2

8. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №2

9. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №2

10. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №2

11. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №2

12. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №2

13. Режим и питание

Теория.

Требования к режиму дня спортсмена, режим питания, регулирование веса. Режим учебы, отдыха, занятий физкультурой. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании. Режим дня во время соревнований. Профилактика «вредных» привычек, их негативное влияние на здоровье ребенка.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №2

14. Режим и питание

Теория.

Требования к режиму дня спортсмена, режим питания, регулирование веса. Режим учебы, отдыха, занятий физкультурой. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании. Режим дня во время соревнований. Профилактика «вредных» привычек, их негативное влияние на здоровье ребенка.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №2

15. Режим и питание

Теория.

Требования к режиму дня спортсмена, режим питания, регулирование веса. Режим учебы, отдыха, занятий физкультурой. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании. Режим дня во время соревнований. Профилактика «вредных» привычек, их негативное влияние на здоровье ребенка.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №2

16. Режим и питание

Теория.

Требования к режиму дня спортсмена, режим питания, регулирование веса. Режим учебы, отдыха, занятий физкультурой. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании. Режим дня во время соревнований. Профилактика «вредных» привычек, их негативное влияние на здоровье ребенка.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №3

17. Соревнования

Теория.

Значение соревнований в жизни людей. История возникновения соревнований. Виды соревнований.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №3

Принять участие в личных и командных соревнованиях.

18. Режим и питание

Теория.

Требования к режиму дня спортсмена, режим питания, регулирование веса. Режим учебы, отдыха, занятий физкультурой. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании. Режим дня во время соревнований. Профилактика «вредных» привычек, их негативное влияние на здоровье ребенка.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №3

19. Профилактика заболеваний и травматизма при занятиях физкультурой.

Теория.

Меры личной и общественной профилактики травматизма. Травматизм в спорте. Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Техника безопасности на занятиях физической культуры.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №3

20. Профилактика заболеваний и травматизма при занятиях физкультурой.

Теория.

Меры личной и общественной профилактики травматизма. Травматизм в спорте. Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Техника безопасности на занятиях физической культуры.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №3

21. Профилактика заболеваний и травматизма при занятиях физкультурой.

Теория.

Меры личной и общественной профилактики травматизма. Травматизм в спорте. Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Техника безопасности на занятиях физической культуры.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №3

22. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Безопасность на улице, безопасность на дороге, безопасность в квартире, экологическая безопасность, действия при пожарах, куда обращаться в экстренных случаях.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №3

23. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Безопасность на улице, безопасность на дороге, безопасность в квартире, экологическая безопасность, действия при пожарах, куда обращаться в экстренных случаях.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №3

24. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Безопасность на улице, безопасность на дороге, безопасность в квартире, экологическая безопасность, действия при пожарах, куда обращаться в экстренных случаях.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №3

25. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Безопасность на улице, безопасность на дороге, безопасность в квартире, экологическая безопасность, действия при пожарах, куда обращаться в экстренных случаях.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №4

26. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Безопасность на улице, безопасность на дороге, безопасность в квартире, экологическая безопасность, действия при пожарах, куда обращаться в экстренных случаях.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №4

27. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Безопасность на улице, безопасность на дороге, безопасность в квартире, экологическая безопасность, действия при пожарах, куда обращаться в экстренных случаях.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №4

28. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Оказание доврачебной помощи: обработка ран, наложение простейших повязок.

Практика.

Прочитать сказку «Кошкин дом», просмотреть видеофильмы на тему ОБЖ

Обработать раны, наложить простейшие повязки.

29. Контрольные нормативы

Теория.

Понятие о нормативах физподготовки, их значение. Виды нормативов.

Возрастные особенности при сдаче нормативов.

Практика.

Физподготовка. Выполнить комплекс №4

Принять участие в сдаче нормативов.

30. Досугово-массовое мероприятие: проведение праздника «В гостях у елки».

Теория.

Подготовка к празднику.

Практика.

Проведение праздника «В гостях у елки» совместно с родителями.

Место проведения - спортивный зал.

31. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Оказание доврачебной помощи: обработка ран, наложение простейших повязок.

Практика.

Прочитать сказку «Кошкин дом», просмотреть видеофильмы на тему ОБЖ

Обработать раны, наложить простейшие повязки.

32. Итоговое занятие

Теория.

Оценка уровня освоения учащимися пройденного материала. Учёт изменений личных качеств каждого ребёнка. Устный опрос учащихся: изучение их интереса к занятиям.

Практика.

Выполнить тестовые задания.

33. Основы физического воспитания.

Теория.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения об анатомии и физиологии организма человека. Костно-связочный

аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Дыхание во время занятий. Объективные данные: рост, вес, объем мышц.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №5

34. Основы физического воспитания.

Теория.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения об анатомии и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Дыхание во время занятий. Объективные данные: рост, вес, объем мышц.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №5

35. Основы физического воспитания.

Теория.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения об анатомии и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Дыхание во время занятий. Объективные данные: рост, вес, объем мышц.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №5

36. Основы физического воспитания.

Теория.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения об анатомии и физиологии организма человека. Костно-связочный

аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Дыхание во время занятий. Объективные данные: рост, вес, объем мышц.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №5

37. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Безопасность на улице, безопасность на дороге, безопасность в квартире, экологическая безопасность, действия при пожарах, куда обращаться в экстренных случаях.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №5

38. Основы физического воспитания.

Теория.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения об анатомии и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Дыхание во время занятий. Объективные данные: рост, вес, объем мышц.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №5

39. Основы физического воспитания.

Теория.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения об анатомии и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о

сердечнососудистой системе. Дыхание во время занятий. Объективные данные: рост, вес, объем мышц.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №6

40. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №6

41. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №6

42. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №6

43. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Безопасность на улице, безопасность на дороге, безопасность в квартире, экологическая безопасность, действия при пожарах, куда обращаться в экстренных случаях.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №6

44. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Безопасность на улице, безопасность на дороге, безопасность в квартире, экологическая безопасность, действия при пожарах, куда обращаться в экстренных случаях.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №6

45. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в

режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №6

46. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №6

47. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №6

48. Досугово-массовое мероприятие: Проведение праздника «Любимым мамам»

Теория.

Подготовка к празднику.

Практика

Проведение праздника «Любимым мамам» совместно с родителями.

Место проведения – спортивный зал.

49. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Безопасность на улице, безопасность на дороге, безопасность в квартире, экологическая безопасность, действия при пожарах, куда обращаться в экстренных случаях.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №7

50. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Безопасность на улице, безопасность на дороге, безопасность в квартире, экологическая безопасность, действия при пожарах, куда обращаться в экстренных случаях.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №7

51. Профилактика заболеваемости и травматизма при занятиях физкультурой

Меры личной и общественной профилактики травматизма. Травматизм в спорте. Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Техника безопасности на занятиях физической культуры.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №7

52. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №7

53. Основы физического воспитания.

Теория.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения об анатомии и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Дыхание во время занятий. Объективные данные: рост, вес, объем мышц.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №7

54. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №7

55. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Безопасность на улице, безопасность на дороге, безопасность в квартире, экологическая безопасность, действия при пожарах, куда обращаться в экстренных случаях.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №7

56. Профилактика заболеваемости и травматизма при занятиях физкультурой

Меры личной и общественной профилактики травматизма. Травматизм в спорте. Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Техника безопасности на занятиях физической культуры.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №8

57. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №8

58. Профилактика заболеваемости и травматизма при занятиях физкультурой

Меры личной и общественной профилактики травматизма. Травматизм в спорте. Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Техника безопасности на занятиях физической культуры.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №8

59. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №8

60. Досугово-массовое мероприятие: Проведение праздника «День космонавтики»

Теория.

Подготовка к празднику.

Практика

Проведение праздника «День космонавтики» совместно с родителями.

Место проведения – спортивный зал.

61. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Безопасность на улице, безопасность на дороге, безопасность в квартире, экологическая безопасность, действия при пожарах, куда обращаться в экстренных случаях.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №8

62. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №8

63. Соревнования

Теория.

Значение соревнований в жизни людей. История возникновения соревнований. Виды соревнований.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №8

Принять участие в личных и командных соревнованиях.

64. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Безопасность на улице, безопасность на дороге, безопасность в квартире, экологическая безопасность, действия при пожарах, куда обращаться в экстренных случаях.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №8

65. Контрольные нормативы

Теория.

Понятие о нормативах физподготовки, их значение. Виды нормативов. Возрастные особенности при сдаче нормативов.

Практика.

Физподготовка. Выполнить комплекс №9

Принять участие в сдаче нормативов.

66. Профилактика заболеваемости и травматизма при занятиях физкультурой

Меры личной и общественной профилактики травматизма. Травматизм в спорте. Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Техника безопасности на занятиях физической культуры.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №9

67. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №9

68. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Безопасность на улице, безопасность на дороге, безопасность в квартире, экологическая безопасность, действия при пожарах, куда обращаться в экстренных случаях.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №9

69. Основы физического воспитания.

Теория.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения об анатомии и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Дыхание во время занятий. Объективные данные: рост, вес, объем мышц.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №9

70. Гигиена и самоконтроль.

Теория.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Комплекс утренней зарядки. Режим дня.

Практика

Физподготовка.

Выполнить комплекс №9

71. Основы безопасности жизни (ОБЖ)

Теория.

Безопасность на улице, безопасность на дороге, безопасность в квартире, экологическая безопасность, действия при пожарах, куда обращаться в экстренных случаях.

Практика

Физподготовка. Выполнить комплекс №9

72. Итоговое занятие

Теория.

Оценка уровня освоения учащимися пройденного материала. Учёт изменений личных качеств каждого ребёнка. Устный опрос учащихся: изучение их интереса к занятиям.

Практика.

Выполнить тестовые задания.

Контрольные нормативы

Проводятся 2 раза, в середине и в конце учебного года. Используются тесты для оценки общей физической подготовки детей.

Бег 30 метров с высокого старта;

Бег на выносливость 120 (150) метров;

Челночный бег 3 по 10 метров;

Прыжки в длину с места;

Прыжки в высоту с разбега;

Прыжки в длину с разбега;

Метание мяча весом 1 кг. на дальность;

Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность;
 Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
 Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра.

Нормативы физической подготовленности учащихся.

Уровень Тесты		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Декабрь	>9.5 – 8.9	8.8 – 7.6	7.5<
	Май	>8.7 – 8.1	8 – 7.1	7<
Бег 150 м\сек.	Декабрь	>46– 42.1	42 – 38.1	38<
	Май	>43 – 40.1	40 – 36.6	36.5<
Бег 3\10 м. сек.	Декабрь	>11.4 – 10.6	10.5 – 9.4	9.3<
	Май	>10.3 -9.9	9.8 – 8.9	8.8<
Прыжок в длину с места в см.	Декабрь	<90 – 99	100 – 119	120>
	Май	<100– 110	111 – 129	130>
Прыжок в высоту с разбега см.	Декабрь	<30 - 35	40 - 45	50>
	Май	<35 - 40	45-50	55>
Прыжок в длину с разбега	Декабрь	<110 – 130	140 – 170	180>
	Май	<130– 150	160 – 190	200>
Метание 200 гр. м.	Декабрь	<4.5– 5	5.1 – 6.9	7>
	Май	<5 – 5.7	5.8 – 7.9	8>
Метание 1 кг. М.	Декабрь	<2 – 2.3	2.4 – 2.9	3>
	Май	<2.3 -2.5	2.6 – 3.2	3.3>

Наклон туловища см.	Декабрь	-2 до- 1	0 +4	+5
	Май	-2 до- 1	0 +4	+5
Ловля мяча	Декабрь	1 до2	3 до 4	5
	Май	1 до2	3 до 4	5

Соревнования.

Соревнования проводятся среди учащихся в группе. Проведение соревнований можно планировать к праздникам или на конец учебного года

Итоговое занятие.

Проводится в конце каждого полугодия с показательными выступлениями учащихся. Подводятся итоги достижений каждого ребенка.

Досугово -массовые мероприятия

Проводятся, по возможности, совместно с родителями детей в виде праздников, приуроченных, например, к Новому Году, к 8 Марта, ко Дню Космонавтики и т.п.

Приложение № 1 к содержанию программы.

Комплексы занятий к практическим основам физического воспитания.

Комплекс №1

1.1 Развитие интереса к командным играм:

Эстафеты.

1.2 Развитие общей выносливости:

Бег медленный.

ОРУ с гимнастической палкой.

Прыжки в длину с места.

Лазанье по гимнастической лестнице.

Ходьба по поверхности с ограниченной площадью опоры.

Подвижная игра «Ловишки».

1.3 Строевые упражнения:

Построение, расчет по порядку, повороты, ходьба на месте и т.п.

Комплекс №2

2.1 Развитие навыка метания:

Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук.

Бег змейкой.

ОРУ с мячом.

Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча.

Подвижная игра «Мяч через сетку».

2.2 Развитие быстроты:

Ходьба разными способами

ОРУ без предметов.

Прыжки в высоту с разбега.

Ловля мяча у стены.

Бросок мяча в кольцо.

Подвижная игра «Мяч скорей бери».

2.3 Развитие гибкости:

Прыжки на скакалке.

Упражнения на гимнастической лестнице.

Подвижная игра «Ловишка с лентами».

2.4 Развитие ловкости:

Повороты.

Ходьба с заданиями для рук и ног.

Бег с препятствиями.

Прокатывание обруча в парах.

Подлезание в движущуюся цель.

Подвижная игра «Охотник и утки»

Комплекс №3

3.1 Развитие внимания и реакции на сигнал:

Построение четвёрками.

Ходьба и бег с расхождением в два круга.

ОРУ четвёрками.

Прыжок в длину с разбега.

Школа мяча.

Подвижная игра «Кузнечики».

3.2 Развитие навыка метания:

Бег медленный.

ОРУ с палками

Метание вдаль.

Подвижная игра «Третий лишний».

3.3 Формирование интереса к спортивным играм:

Элементы спортивных игр и их правила

Пионербол

Баскетбол.

Мини-Футбол.

Бадминтон

Комплекс №4

4.1 Гимнастические и строевые упражнения:

Построение, расчет по порядку, повороты, ходьба на месте и т.п.

Бег в среднем темпе.

ОРУ с малым мячом.

Вольная гимнастика: ходьба по скамье с выполнением «ласточки», кувырок вперёд и назад.

Прыжки через веревку с разбега.

Подвижная игра «Дни недели».

4.2 Развитие скоростно-силовых качеств:

Ходьба с заданием для ног и рук.

Бег в среднем темпе с препятствием.

ОРУ с мячом

Прыжки в длину с места.

Подвижная игра «Волки во рву».

4.3 Развитие гибкости:

Ходьба спиной вперёд.

Бег с ускорением.

Элементы бадминтона.

4.4 Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений. Повтор пройденного материала:

Эстафеты.

Любимые спортивные и подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Третий лишний», «Горячая картошка» и т.п. «Мини-футбол», «Баскетбол» и т.п.

Комплекс №5

5.1 Развитие быстроты:

Эстафеты.

Подвижные игры: «Два мороза», «Вышибалы».

.

5.2 Формирование интереса к физической культуре и спорту:

ОРУ с флажками.

Подвижная игра «Салют».

Эстафеты.

Комплекс № 6

6.1 Формирование интереса к спортивным упражнениям:

Ведение мяча клюшкой.

Подвижная игра «Весёлый хоккей».

Эстафеты.

6.2 Развитие навыка метания:

Повороты, ходьба, бег с мячом.

ОРУ с мячом.

Бросание мяча о стену и через сетку.

Подвижная игра «Мяч скорей бери».

6.3 Формирование мышечного корсета:

Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой.

Прыжок в высоту с разбега.

Подвижная игра «День и ночь».

6.4 Развитие быстроты:

Соревнования, эстафеты «Кто быстрее?», «Чья команда быстрее?»

Перетягивание каната.

Подвижная игра «Краски».

Комплекс №7

7.1 Развитие общей выносливости:

Бег медленный, чередовать с бегом змейкой.

ОРУ с малым мячом.

Метание.

Прыжки в длину с места.

Элементы пионербола

Подвижная игра «Мышеловка».

7.2 Развитие координации движений:

ОРУ без предметов.

Прыжки на скакалке.

Подвижная игра «Городки».

7.3 Развитие ловкости:

Ходьба и бег змейкой.

ОРУ с мячом.

Лазанье, подлезание, ходьба по скамье парами.

Подвижная игра «Кольцеброс», «Городки».

7.4 Закрепление пройденного материала:

Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию.

Эстафеты, подвижные игры.

Комплекс № 8

8.1 Развитие гибкости:

Ходьба с заданием для рук и ног.

Лазанье.

Прыжки в высоту с разбега.

Подвижная игра «Ловишки с мячом».

8.2 Развитие выносливости:

Бег медленный.

ОРУ с гимнастической палкой.

Прыжки в длину с разбега.

Бег на скорость.

Подвижная игра «Кто самый быстрый».

8.3 Развитие гибкости:

Элементы спортивных игр: бадминтон

8.4 Формирование интереса к подвижным играм:

Подвижные игры «Мы – весёлые ребята», «Сбей кегли».

Комплекс №9

Повторение и закрепление пройденного материала.

9.1 Формирование потребности заниматься спортивными играми:

Элементы спортивных игр и их правила.

Мини футбол.

Хоккей.

Бадминтон.

Пионербол.

Баскетбол.

9.2 Соревнования:

По бегу на скорость.

В беге на ловкость.

В метании.

В прыжках.

9.3 Развитие быстроты:

Ходьба разными способами

ОРУ без предметов.

Прыжки в высоту с разбега.

Ловля мяча у стены.

Бросок мяча в кольцо.

Подвижная игра «Мяч скорей бери».

9.4 Развитие навыка метания:

Повороты, ходьба, бег с мячом.

ОРУ с мячом.

Бросание мяча о стену и через сетку.

Подвижная игра «Мяч скорей бери».

9.5 Развитие скоростно-силовых качеств:

Ходьба с заданием для ног и рук.

Бег в среднем темпе с препятствием.

ОРУ с мячом

Прыжки в длину с места.

Подвижная игра «Волки во рву».