

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 имени И.Ф.Вараввы
муниципального образования Староминский район Краснодарского края

Принята на заседании
педагогического совета
от «31 » августа 2021г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №1
им. И.Ф.Вараввы
Е.В.Кухтина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОФП»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 4 года
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Состав группы: до 25 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер Программы в Навигаторе: 21951

Составитель:
Шепетюк Лариса Александровна,
учитель физической культуры

Ст.Староминская, 2021 год

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«ОФП»

Наименование муниципалитета	Муниципальное образование Староминский район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 им.И.Ф.Вараввы муниципального образования Староминский район станица Староминская, ул.Красная, 24 телефон 5-84-66
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП»
Механизм финансирования	Муниципальное
Разработчик(и) программы	Шепетюк Лариса Александровна, учитель физической культуры
Краткое описание программы	Рабочая программа по дополнительному образованию «ОФП» для 1-4 класса обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования и способствует сдачи нормативов комплекса «ГТО»
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	базовый
Продолжительность освоения (объем)	4 года
Возрастная категория	от 7 до 11 лет
Цель программы	Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта. Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту. Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.
Задачи программы	Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни. Организовывать учащихся в подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей. Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности; Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности; Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем. Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.
Ожидаемые результаты	Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью; Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно

	<p>их исправлять;</p> <p>Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
Возможность реализации в сетевой форме	
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Учебно-тематический план, содержание занятий, их вид и формы построены таким образом, что могут быть частично реализованы путем электронного обучения с применением дистанционных технологий.
Материально техническая база	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ а также наличие гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей и другого инвентаря. 2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию «ОФП» для 1-4 класса обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования и способствует сдаче нормативов комплекса «ГТО»

Она разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и с учетом примерной программы «Физическая культура. В. И. Ляха. 1—4 классы», «Физическая культура. А. П. Матвеева. 1—4 классы», «Физическая культура. и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Новизна и отличительные особенности программы

Новизна программы состоит в применении нового разделения учебного процесса по этапам, что позволяет осуществлять дополнительное вливание извне в любой из этапов обучающего процесса, с учетом индивидуальных психолого-физиологических особенностей детей.

Эти параметры выявляются посредством программы педагогического мониторинга прописанного в разделе “прогнозируемые результаты”, что дает возможность индивидуальной траектории освоения программного материала каждым ребенком.

Программа «ОФП» в рамках дополнительного образования предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику.

Основной показатель секционной работы по «ОФП» - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Здоровье нации – категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, общее гармоничное развитие детей, увеличение объема их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Педагогическая целесообразность обуславливается:

- доступностью таких командных игровых видов спорта, как футбол, баскетбол и волейбол для любого возраста и пола;
- возможностью использования командных игровых видов спорта для разностороннего физического и психического развития, укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания;
- командные игровые виды спорта позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени в летний период, пробуждения интереса к данным видам спорта.

Цель программы.

1. Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.
2. Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.
3. Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

Задачи:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Организовывать учащихся в подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.
- Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Формы и режим занятий

Форма обучения – групповая.

Форма организации занятия – групповая, занятия проводятся в разновозрастных группах, формы проведения занятия – беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование.

Численный состав группы – 25 человек

Режим занятий

Общее количество часов в год – 34 ч. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Планируемые результаты

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «ОФП» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- 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;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные результаты

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- 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.

Метапредметные результаты

Коммуникативные:

- 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.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Регулятивные:

- 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.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы контроля образовательных результатов и

оценочные материалы

- беседы с учащимися по изученным теоретическим темам
- анкетирование
- сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке
- выполнение технических приемов
- участие в соревнованиях
- оказание помощи в судействе

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах:

участие в школьных праздниках, окружных мероприятиях.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: итоговое занятие.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации – сдача нормативов.

**Учебный план 1-2 годов обучения
Возраст группы 6-8 лет (1-2 классы).**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
Раздел 1. Основы знаний.					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1	1		
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1	1		
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	1	1		
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.					
4	Челночный бег 3—10 м.	7		7	
5	Бег на 30 м.	5		5	
6	Смешанное передвижение на 1 км.	5		5	
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	7			
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).	7		7	
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	7		7	
10	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	5		5	
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	8		8	
12	Метание теннисного мяча в цель.	6		6	
13	Бег на короткие дистанции	4		4	
Раздел 3. Спортивные мероприятия.					
14	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».	2			2
15	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1			1
16	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).	2			2
17	«Мы готовы к ГТО!»	2			2
ИТОГО		67			

**Учебный план 3-4 годов обучения
Возраст группы 9-10 лет (3-4 классы).**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
Раздел 1. Основы знаний.					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1	1		

2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1	1		
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	1	1		
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.					
4	Челночный бег на 60 м.	5		5	
5	Бег на 1 км.	5		5	
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	7		7	
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	7		7	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	7		7	
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	5		5	
10	Прыжок в длину с разбега.	8		8	
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	8		8	
12	Метание мяча 150 г на дальность.	6		6	
Раздел 3. Спортивные мероприятия.					
13	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».	2			2
14	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1			1
15	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).	2			2
16	«Мы готовы к ГТО!»	2			2
ИТОГО		68			

Формы контроля в виде сдачи нормативов, челночного бега, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Содержание тем программы.

1-я степень:

Раздел 1. Теория: Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Практика: Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (57 ч).

Челночный бег 3X10 м (7 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2X6 + 2X9 м.

Бег на 30 м (5 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (5 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (7 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (7 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (7 ч). Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (5 ч). Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (8 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Метание теннисного мяча в цель (6 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч).

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутри школьных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

2-я степень:

Раздел 1. Теория: Основы знаний (3 ч).

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале

и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями (1 ч).

Раздел 2. Практика: Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (58 ч).

Бег на 60 м . Челночный бег на 3-10 м. Бег на 30 м .(5 ч). Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10—15 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30—40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20—25 м).

Бег на 1 км (5 ч). Повторный бег на 100 м (время про бегания дистанции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (7 ч).

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочерёдно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки) (7 ч).

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лёжа хватом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (7 ч). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (5 ч). Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега (8 ч). Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (8 ч). Выпрыгивание из полу приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г на дальность (6 ч). Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч).

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутри школьных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

Методическая литература

1. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978
2. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
3. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982
4. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян.
5. Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1976