

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Комитет по образованию Администрации Демянского муниципального района

Кневицкая основная школа

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
Протокол №8
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Калинина И.С.
Приказ №107
от «28» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Общая физическая подготовка»
для 1-4 класса**

п. Кневицы 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» для обучающихся с 1-4 класса разработана основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.:Просвещение, 20011 г

Программа «ОФП» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (130 часов). Программа предполагает проведение занятий 1 час в неделю.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности по ОФП.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Цель программы

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

3. Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

На изучение предмета «физическая культура» отводится 2 часа в неделю с 1 по 4 классы. Для укрепления здоровья и формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни во всех классах с первого по четвёртый реализуются программы по внеурочной деятельности, направленные на развитие двигательной активности школьников в количестве 1 часа в неделю.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
 - изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

6. Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

Основы знаний (2 часа).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы.

Двигательные умения и навыки (31 час).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, прыгучесть.

Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения на гибкость: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах.

Упражнения на развитие быстроты: беговые эстафеты, челночный бег, бег по 10 – 30 метров.

Упражнения на развитие прыгучести: прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину, с места, многоскоки.

Строевая подготовка: Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой";

Подвижные игры и эстафеты: эстафеты с предметами и без предметов, эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры "Смена мест", "Становись - разойдись", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Прокати быстрее мяч", " Вызов номеров " и др.

2 Класс

Основы теоретических знаний (2 часа).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

Двигательные умения и навыки (32 часа).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой";

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; хождение по наклонной скамейке;

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола. Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Эстафеты с мячами; Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания.

3 класс

Основы теоретических знаний (2 часа)

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

Двигательные умения и навыки (32 часа)

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу. многоскоки, прыжковые упражнения правыми левым боком; ходьба в Приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания "Бросай - поймай", "Выстрел в небо" и др.

4 класс

Основы теоретических знаний (2 часа).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль. Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

Двигательные умения и навыки (32 часа).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и

комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой". Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания.

7. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью				
2.	Легкая атлетика	10	6	6	6
3.	Ходьба и бег	4	2	2	2
4.	Прыжки	3	2	2	2
5.	Метание малого мяча	4	2	2	2
6.	Подвижные и спортивные игры	12	12	12	12
7.	Гимнастика с основами акробатики		10	10	10
8.	Всего	33	34	34	34

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)

Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;

Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;

В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;

Материально-техническое обеспечение:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)

Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Средства доврачебной помощи (аптечка)

Спортивные залы, пришкольный стадион.

Ресурсы интернета.

**Календарно – тематическое планирование
ОФП с элементами подвижных игр для 1 класса.**

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока
Легкая атлетика - 6 ч.		
1		Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.
2		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.
3		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.
4		Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
5		Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
6		Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Подвижные игры - 14 ч.		
7		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и.
8		Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.
9		Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.
10		Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.
11		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.
12		Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.
13		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.
14		Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.
15		Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.
16		Вырывание и выбивание мяча. П./и.
17		Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.
18		Взаимодействие двух игроков. П./и.«Отдай мяч и выйди».
19		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.
20		Игра по упрощенным правилам баскетбола.
Гимнастика - 7 ч.		
21		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места
22		Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.
23		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.
24		Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
25		Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.

27		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.
26		Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.
Легкая атлетика 6 - ч.		
28		Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.
29		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.
30		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.
31		Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
32		Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.
33		Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.

**Календарно – тематическое планирование
ОФП с элементами подвижных игр для 2 класса.**

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока
Легкая атлетика - 6 ч.		
1		Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.
2		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.
3		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.
4		Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
5		Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
6		Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Подвижные игры - 12 ч.		
7		Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.
8		Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.
9		Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.
10		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.
11		Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.
12		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча П./и.
13		Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.
14		Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.
15		Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.
16		Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».
17		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.
18		Игра по упрощенным правилам баскетбола.
Гимнастика - 10 ч.		
19		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
20		Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.
21		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.
22		Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
23		Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.
24		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.
25		Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.

26		Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.
27		Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.
28		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.
Легкая атлетика 6 - ч.		
29		Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.
30		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.
31		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.
32		Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
33		Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.
34		Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.

**Календарно – тематическое планирование
ОФП с элементами подвижных игр для 3 класса**

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока
1		Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.
2		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.
3		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.
4		Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
5		Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
6		Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Подвижные игры - 12 ч.		
7		Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.
8		Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.
9		Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.
10		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.
11		Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.
12		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.
13		Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.
14		Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.
15		Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.
16		Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».
17		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.
18		Игра по упрощенным правилам баскетбола.
Гимнастика - 10 ч.		
19		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
20		Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.
21		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.
22		Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
23		Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.
24		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.
25		Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание,

		перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.
26		Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.
27		Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.
28		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.
Легкая атлетика 6 - ч.		
29		Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.
30		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.
31		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.
32		Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
33		Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.
34		Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.

**Календарно – тематическое планирование
ОФП с элементами подвижных игр для 4 класса**

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока
1		Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.
2		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.
3		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.
4		Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
5		Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
6		Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Подвижные игры - 12 ч.		
7		Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.
8		Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.
9		Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.
10		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.
11		Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.
12		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.
13		Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.
14		Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.
15		Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.
16		Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».
17		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.
18		Игра по упрощенным правилам баскетбола
Гимнастика - 10 ч.		
19		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
20		Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.
21		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.
22		Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
23		Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.
24		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.

25		Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.
26		Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.
27		Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.
28		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.
Легкая атлетика 6 - ч.		
29		Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.
30		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.
31		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.
32		Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
33		Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.
34		Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.

