

**«РАССМОТРЕНО»**  
Руководитель ШМО  
МОУ «ГИМНАЗИЯ №58»  
Селиванова Е. А.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

**«СОГЛАСОВАНО»**  
Заместитель директора по  
УВР МОУ «ГИМНАЗИЯ  
№58»  
И.П. Попова  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
в составе ООП НОО  
Директор  
МОУ «ГИМНАЗИЯ №58»  
Кириллова О.Ю.  
Приказ № 196  
от «31» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Общая физическая подготовка»

(начальное общее образование)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «ОФП» на уровень начального общего образования МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г № 372;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Концепции преподавания физической культуры в образовательных организациях Российской Федерации;
- учебного плана начального общего образования МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» (в структуре ООП НОО);
- рабочей программы воспитания МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» (в структуре ООП НОО).

Программа рассчитана для учащихся 1 - 2 классов

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоничному развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа ОФП входит в урочную деятельность по направлению физкультурно-спортивное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности

### **Общая характеристика программы ОФП**

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике и программы физической культуры для образовательных учреждений. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 1-2 класс.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Каждое занятие должно планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями; постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Занятие целесообразно строить из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы; общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения. В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач: учить детей готовиться к уроку физкультуры, учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз); учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя); учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя; учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному, прививать навыки координации движения двумя ногами в разных видах прыжков; обучать мягкому приземлению в прыжках; учить правильному захвату различных по величине предметов, передача и переноска их; учить броскам и ловле мяча; учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку; учить выполнить простейшие упражнения в определенном ритме; учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке; учить преодолению простейших препятствий; учить переноске различных грузов коллективными действиями в переноске тяжелых вещей: учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

### **Описание программы ОФП**

На реализацию программы в учебном плане ОУ предусмотрено 33 часа в 1-классах и 34 часа во 2- классах. Общий объем программы – 67 часов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **Личностные результаты.**

- Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
  - Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося»
  - Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
  - Выполнение правил безопасного поведения в школе.
  - Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.
  - Адекватно воспринимать оценку учителя.
  - Уважительное отношение к иному мнению.
  - Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
    - Владение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.
    - Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.
    - Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
    - Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
    - Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
    - Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения.
    - Умение понимать, что можно и чего нельзя в еде, в физической нагрузке.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

#### *Познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

#### *Коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения; высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

#### Регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств; - проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

#### Познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки; - понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья; - выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; - обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки; вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

#### Коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

#### регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **Предметные результаты**

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для большинства обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся.

#### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы, корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

#### **Достаточный уровень:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;

- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
  - знание правил, техники выполнения двигательных действий
  - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
  - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Лёгкая атлетика (10 часов)**

Правила поведения. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

### **Гимнастика с элементами акробатики. (6 часов)**

- Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.
- Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.
- Лазанье: лазанье по гимнастической стенке. Подтягивания из положения лежа. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.
- Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

### **Спортивные и подвижные игры (18 часов)**

- Ознакомление с правилами соревнований. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

### **Планируемые результаты:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

### **Материально-техническое обеспечение**

<b>Учебные темы</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Количество, шт</b>
Гимнастика	Козел гимнастический	1
	Стенка гимнастическая	5
	Скамейка гимнастическая	4
	Навесное оборудование (перекладина)	1
	Мячи: набивные весом 1 кг,	4
	Скакалка детская	7
	Мат гимнастический	2
	Гимнастический подкидной мостик	1
	Обруч детский	7
	Бревно гимнастическое	1
	Гимнастические палки	7
Легкая атлетика	Мяч для метания резиновый 150 гр	6
	Рулетка измерительная	1
	Свисток	1
	Секундомер	1
	Эстафетные палочки	2
Спортивные игры и подвижные игры	Щит баскетбольный тренировочный	2
	Мячи баскетбольные	7



**Тематическое планирование  
1 класс**

<b>п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Ключевые воспитательные задачи</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег отрезков до 30 м	1	Воспитать чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры	ЦОК, РЭШ
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1	Воспитывать чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм	ЦОК, РЭШ
3	ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».	1	Воспитать умения сотрудничать педагога и обучающихся на учебном занятии.	ЦОК, РЭШ
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	1	Воспитать потребность в ежедневных физических упражнениях	ЦОК, РЭШ
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	1	Воспитание ценности здорового и безопасного образа жизни.	ЦОК, РЭШ
6	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.	1	Воспитать настойчивость и умения преодолевать трудности	ЦОК, РЭШ
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
8	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.	1	Воспитать чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности	ЦОК, РЭШ

9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 400м.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад в упор присев.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; кувырок назад в упор присев	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
15	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
17	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом. ОРУ в движении. Силовая подготовка.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
18	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе. ОРУ с мячом.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ

19	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
20	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему». ОРУ без предмета. Силовая подготовка.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
21	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему». ОРУ без предмета. Силовая подготовка.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
22	Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» Игры - эстафеты с мячом. ОРУ в парах.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
23	Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой. ОРУ со скакалкой.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
24	Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча». ОРУ с мячом.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
25	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. ОРУ в движении.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
26	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. ОРУ на гимн.лестнице.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
27	Прыжки. Прыжковые упражнения. Многоскок. Игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ

28	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки многоскок. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
29	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы». ОРУ в парах.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
30	Игра «Метко в цель», «Снайперы». ОРУ с мячом. ОФП по круговой.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
31	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». ОРУ в парах.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
32	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). ОРУ без предмета.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
33	Итоговое занятие	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ

## Тематическое планирование

### 2 класс

п/п	Тема	Количество часов	Ключевые воспитательные задачи	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег отрезков до 30 м	1	Воспитать чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры	ЦОК, РЭШ
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1	Воспитывать чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм	ЦОК, РЭШ
3	ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».	1	Воспитать умения сотрудничать педагога и обучающихся на учебном занятии.	ЦОК, РЭШ
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	1	Воспитать потребность в ежедневных физических упражнениях	ЦОК, РЭШ
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	1	Воспитание ценности здорового и безопасного образа жизни.	ЦОК, РЭШ
6	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.	1	Воспитать настойчивость и умения преодолевать трудности	ЦОК, РЭШ
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
8	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.	1	Воспитать чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности	ЦОК, РЭШ

9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 400м.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад в упор присев.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; кувырок назад в упор присев	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
15	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
17	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом. ОРУ в движении. Силовая подготовка.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
18	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе. ОРУ с мячом.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ

19	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
20	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему». ОРУ без предмета. Силовая подготовка.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
21	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему». ОРУ без предмета. Силовая подготовка.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
22	Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» Игры - эстафеты с мячом. ОРУ в парах.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
23	Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой. ОРУ со скакалкой.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
24	Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча». ОРУ с мячом.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
25	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. ОРУ в движении.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
26	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. ОРУ на гимн.лестнице.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
27	Прыжки. Прыжковые упражнения. Многоскок. Игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ

28	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки многоскок. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
29	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы». ОРУ в парах.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
30	Игра «Метко в цель», «Снайперы». ОРУ с мячом. ОФП по круговой.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
31	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». ОРУ в парах.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
32	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). ОРУ без предмета.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
33	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). ОРУ без предмета.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
34	Итоговое занятие	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ



## литература

1. Лях В. И, Программы образовательных учреждений. 1 – 4 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 4 классов /В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.; Просвещение, 2011.
2. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.
3. Федорова Н.А. Ф 33 Физическая культура: подвижные игры: 1-2 классы. ФГОС / Н.А. Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.-63 [1] с. (Серия «Учебно-методический комплект»)
4. Федорова Н.А. Ф 33 Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н.А. Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.-62 [2] с. (Серия «Учебно-методический комплект»)
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы.- М.:ВАКО, 2013.-400 с.- (В помощь школьному учителю).
6. Н. Зимин Методическое пособие по курсу «Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
7. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1984. -64с., ил.
8. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение,1991.-64 с.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

### ИНТЕРНЕТ

-<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>

-<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>

-<http://fizkultura-na5.ru/>

-[infourok.ru](http://infourok.ru)

-РЭШ

- ЦОК