

**общеобразовательное учреждение муниципального образования
Плавский район «Плавская средняя общеобразовательная школа №2»**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ _____ А.Г.Чистохвалов Протокол № 5 от «30 » 05. 2023 г.	на заседании педагогического совета МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ №2», протокол № 14 от «01 » 06 2023 г.	Директором МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ №2» _____ Г. А. Сидор Приказ №234 от « 08 » 06. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ОФП**

(общая физическая подготовка)

Ступень обучения :начальное общее образование (1-4 класс)

Количество часов 135

Программа разработана: ШМО учителей физической культуры и ОБЖ

г. Плавск

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с нормативными документами:

Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1598);

Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30 августа 2013 г. N 1015 Федерального перечня учебников, рекомендованный Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2018-2019 учебный год (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года № 253) (с изменениями от 2017 года Приказы № 535, 581, 629);

ёСанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва, зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный N 19993);

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2); Учебного плана МОУ «СОШ № 31» г. Вологды на 2019 -2020 учебный год (Приказ № 172 от «30» августа 2019);

Положения о рабочей программе по внеурочной деятельности педагога, реализующего ФГОС НОО и ООО МОУ «СОШ №31» (протокол педсовета № 1 от 28.08.2019, Утверждено приказом № 172 от 30.08.2019);

Плана – сетки внеурочной деятельности 1-4 классов МОУ «СОШ №31» на 2019-2020 учебный год; Устава МОУ «СОШ №31»

на основе:

« Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г. Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

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 асимметричными 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 правым и левым боком; ходьба в приседеи 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
9.					

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.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование для 1 класса.

*П/и – подвижные игры

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
Легкая атлетика - 6 ч.					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1			Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение»	1			Свисток,
Подвижные игры - 14 ч.					
7	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи.
8	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

9	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Вырывание и выбивание мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
19	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
20	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 7 ч.					
21	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические

					скамейки.
22	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
23	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
25	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1			Свисток, скакалка, кубики.
26	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
Легкая атлетика 6 - ч.					
28	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
29	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
30	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
32	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.

33	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 33 ч.					

Календарно-тематическое планирование для 2 класса.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Метание малого мяча на дальность.	1
2	Развитие скоростных способностей. Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение»	1
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1
5	Бег 30 м. Бег до 3 мин. Эстафета .	1
6	Прыжки через скакалку.	1
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. Игра «Вышибалы»	1
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1
10	Упражнения с обручем. П./и. Игра «Вышибалы»	1
11	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Метко в цель»	1

12	Ловля и передача большого баскетбольного мяча. «Играй, играй, мяч не потеряй».	1
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	1
17	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	1
18	Подвижные игры по выбору.	1
19	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. Развитие силовых способностей.	1
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1

25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1
26	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде» Мост из положения стоя, акробатическая комбинация.	1
27	Опорный прыжок.	1
28	Вскок в упор присев. Соскокпрогнувшись. П./и.	1
29	История легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 20,30,40 м. Бег до 5 мин.	1
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х9 м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1
31	Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1
34	История легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

Календарно-тематическое планирование для 3 класса.

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов план. факт.	Дата проведения
3 класс			

Подвижные игры (6 часов), ЗОЖ -1 час			
1	Знакомство с правилами страны Игр. Подвижная игра «Паутинка»	1	
2	ЗОЖ. «Здоровый образ жизни, что это означает?»	1	
3	Русские народные игры «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки»,	1	
4	Подвижные игры: «Дед Мороз», « Воробышки».	1	
5	Подвижные игры: «Лес, болото, озеро» «С кочки на кочку».	1	
6	Игры украинского народа: «Иголочка-ниточка», «Прела-горела».	1	
7	Игра «Вытащи платок», «Волк во рву».	1	
Элементы спортивных игр (8 часов)			
8	Подвижные игры на основе пионербола. Игра «Мяч вверх».	1	
9	Подвижные игры на основе пионербола: «Погоня за мячом», «10 передач».	1	
10	Подвижные игры на основе пионербола. «Мяч через сетку», «Горячий мяч».	1	
Игры на основе гимнастики (5 часов)			
11	Лазания и перелезания. Игра «Копна, тропинка, кочки».	1	
12	Упражнения в равновесии. Игра «Двенадцать палочек».	1	
13	Акробатические упражнения. Игра «Быстро шагай»	1	
14	Висы и упоры.	1	
15	Упражнения на развитие равновесия.	1	
16	Упражнения на развитие гибкости.		
Игры на основе баскетбола (
17	Игра «Передал – садись».	1	
18	Игра «Точка за точкой»	1	
19	Игра «Тридцать три»	1	
Игры и эстафеты (4 часа)			

20	Эстафеты с мячами. Правила игры «Бег по кочкам».	1	
21	Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	1	
22	Эстафеты с бегом и прыжками.	1	
23	Встречные эстафеты.	1	
Элементы спортивных игр (5 часов)			
24	Мини-футбол. Способы перемещения. Подвижная игра «Перемена мест».	1	
25	Мини-футбол. Остановка и ведение мяча. Подвижная игра «Передача мячей по кругу»	1	
26	Пионербол. Выбрасывание мяча. Броски, передачи и ловля мяча.	1	
27	Лапта по упрощенным правилам (в зале).	1	
28	Игра «Русская лапта» (в зале)	1	
29	ЗОЖ. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1	
Игры и эстафеты (3 часа)			
30	Большая игра с малым мячом. Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	1	
31	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	
32	ЗОЖ. Гигиена правильной осанки	1	
33	Комбинированные эстафеты.	1	
34	Игра «Салки по линиям»	1	

Календарно-тематическое планирование для 4 класса.

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.
1.	1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики

2.	1	Разновидности прыжков .Эстафеты
3.	1	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры
4.	1	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м
5.	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча
6.	1	Челночный бег3х5;3х10м Игры на развитие ловкости
7.	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений
8.	1	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке
9.	1	Висы и упоры
10.	1	Лазанья и перелазанья
11.	1	Упражнения на освоение навыков равновесия
12.	1	Игры на развитие быстроты реакции
13.	1	Упражнения с набивными мячами
14.	1	Упражнения с гантелями
15.	1	Упражнения со скакалкой
16.	1	Упражнения с волейбольными мячами
17.	1	Упражнения с различными мячами
18.	1	Силовые упражнения Упражнения с партнером
19.	1	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом
20.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди
21.	1	Передача мяча одной рукой от плеча
22.	1	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
23.	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте
24.	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте
25.	1	Эстафеты с мячом
26.	1	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча
27.	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди
28.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку
29.	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку
30.	1	Учебная игра в пионербол
31.	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей
32.	1	Игры на совершенствование метаний
33.	1	Игры на развитие координации движений
34.	1	Игры и эстафеты