

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Школа №47 для детей с ограниченными возможностями здоровья»

426027, г. Ижевск, ул. Володарского, 52, 63-64-09, 63-55-09, 66-58-50  
e-mail: [school47@podved-mo.udmr.ru](mailto:school47@podved-mo.udmr.ru)

|  |   |   |
|--|---|---|
| Рассмотрено на заседании<br>методического объединения<br>Протокол №1<br>от 23.08.2023г | Принято на заседании<br>педагогического совета<br>Протокол №3<br>от 25.08.2023г | Утверждаю<br>Директор МКОУ «Школа № 47»<br>_____(Л.М.Агафонова)<br>Приказ № 32 О-д от 01.09.2023г |
|--|---|---|

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«ОФП»  
(Общая физическая подготовка)

Ижевск, 2023

## Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Программа внеурочной деятельности разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 14.07.2022);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 18.06.2022 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями от 18.06.2022 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 568);

- Приказ 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";

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2021 № 03-2161 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 992 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования";

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования";

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (СП 2.4.3648-20);

- Локальными нормативными актами школы

- Устав ГКОУ УР «Школа № 47».

Рабочая программа по внеурочной деятельности «ОФП» разработана на основе рабочей программе В.И. Ляха по физической культуре 1-4 классы в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, авторской программы.

**Программа курса «ОФП» адресована:** детям, обучающимся в 1-4 классе ГКОУ УР Школа №47 г. Ижевска

**Количество обучаемых в кружке** — 10-15 человек.

В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции.

**Место кружка в учебном плане.**

Программа рассчитана на 33 часа в 1 классе, 34 часа во 2-4 классах в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Спортивный час способствует укреплению здоровья, физическому развитию обучающихся, повышению их работоспособности. Занятия должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными и иметь оздоровительную направленность.

При определении времени проведения спортивного часа следует иметь в виду, что у младших школьников снижение умственной работоспособности происходит после 3-4 уроков. Занятия проводятся воспитателем или специалистом, имеющим специальное образование.

**Особенность по отношению к ФГОС НОО.** Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**Содержание** данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

**Концепция программы.**

Все занимающиеся в секции «ОФП» обучаются навыкам игр с учетом возрастных категорий, общефизической подготовленности. Количество занимающихся в группах 10- 15 человек. Программа работы секции рассчитана на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков в процессе занятий.

В процессе проведения занятий и участия в спортивно-массовых мероприятиях учитель воспитывает у занимающихся в секции правила этикета в подвижных играх, чувство ответственности перед секцией, вырабатывает у них добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и дисциплину, содействует гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья.

Большое место в учащимся надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для оптимальной работоспособности.

**Новизна** данной программы заключается в том, что впервые основные этапы начального адаптированы для преподавания в классах начальной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление о физической культуре подвижным играм, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно заниматься физкультурной деятельностью.

**Периодичность занятий:** 1 час в неделю

### **Цели программы:**

1. Овладение учащимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

2. Всестороннее развитие личности ребенка, его духовно-нравственное становление, осознание и принятие им общечеловеческих ценностей.

3. Создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации учащихся к реальным условиям жизни в обществе.

### **Задачи программы:**

- создание условий для развлечения и физической разрядки детей;
- достижение оздоровительного и рекреативного эффекта;
- совершенствование жизненно важных двигательных умений, навыков (подвижных и спортивных игр), изучаемых на уроках физической культуры;
- воспитание интереса к физкультурным и спортивным занятиям.

Учителя физической культуры оказывают организационную и методическую помощь воспитателям в подготовке и проведении занятий.

**Формы занятий.** Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Основу составляют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Основная форма занятий - урочная, с активным участием обучающихся в ее организации и проведении. Во время занятий в игровой и соревновательной форме выполняются игры и упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Оздоровительные занятия являются составной частью режима учебного дня, что в значительной мере должно определять их содержание. Оно зависит от нагрузки, полученной обучающимися в течение учебного дня.

Оставляя неизменной структуру спортивного часа (подготовительная, основная и заключительная часть), при проведении его не следует в точности повторять программный материал по физической культуре, так как это заметно снижает интерес обучающихся к занятиям.

### **Методическое обеспечение:**

Рабочая программа спортивной секции «ОФП» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2008). Данная программа является физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 4 года, т.е. является развивающей. Она ориентирована на учащихся 1-4 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

### **Примерная организация занятия:**

1. Организованный выход, построение
2. Подвижные и спортивные игры
3. Занятия по интересам и упражнения восстановление на дыхание, укрепление осанки, игры на внимание и т.д.

В подготовительной части желательно чаще использовать упражнения с различными предметами. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов. Не менее важно учитывать и состояние здоровья обучающихся. Детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объём и интенсивность упражнений. При выборе соответствующих упражнений и нагрузок, воспитателю необходимо консультироваться с учителем физической культуры, так как оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и подвижными играми, помимо других условий, во многом зависит от правильного дозирования нагрузки.

Учитывая интересы обучающихся, учитель должен стремиться вызвать у них творческую самостоятельность, активность. Будучи эмоциональными и доступными, ежедневные занятия должны отвечать по своему характеру основной цели – обеспечению активного отдыха обучающихся, укреплению их здоровья и повышению двигательной подготовленности.

При проведении физических упражнений, подвижных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности.

Организованная часть занятий под непосредственным руководством воспитателя должна занимать примерно 20-30 минут, оставшееся время используется на самостоятельное выполнение игр и физических упражнений, рекомендованных обучающимся на уроках физической культуры как домашние задания.

Для повышения результативности занятий физическими упражнениями и играми во время спортивного часа руководителю следует заранее планировать содержание занятий, их организацию, необходимый инвентарь с учётом знаний, умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

**Планируемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр; - умение работать в коллективе.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Требования к знаниям, умениям, навыкам:

Иметь представление о двигательном режиме;

**Знать:**

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

-правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);

-не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**Уметь:**

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

-выполнять правила игры.

**Дети научатся:**

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

**Материально-техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

### **Содержание программы**

#### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

#### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе занятий)**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе занятий)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе занятий)**

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

- Беговые упражнения

- Прыжковые упражнения

- Броски большого, метания малого мяча

### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

- Подвижные игры

- Подвижные игры на основе баскетбола

### **Календарно-тематическое планирование по программе «ОФП» для первого класса**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>   | <b>Содержание</b>  | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|---|--|---------------------|
| 1        | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности     | ОРУ . Подвижные игры   | 1                   |
| 2        | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».              | ОРУ .<br>Путешествие .<br>Подвижные игры                       | 1                   |
| 3        | Игра «Охотники и зайцы».  | ОРУ . Подвижные игры   | 1                   |
| 4        | Игры с использованием скакалки.<br>Подвижная игра «Невод».                  | ОРУ . Игры с использованием скакалки . Подвижные игры          | 1                   |
| 5        | «Бег с преодолением препятствий».<br>Игра «С кочки на кочку».               | ОРУ .<br>«Бег с преодолением препятствий».<br>Подвижные игры   | 1                   |
| 6        | ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий».<br>Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ .<br>Подвижные игры<br>Развитие скоростно-силовых качеств. | 1                   |
| 7        | Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости.                           | ОРУ .<br>Подвижные игры<br>Развитие выносливости.              | 1                   |
| 8        | ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»                           | ОРУ . Подвижные игры   | 1                   |
| 9        | Урок игра. Игра «Третий лишний».  | ОРУ . Подвижные игры   | 1                   |
| 10       | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ                       | ОРУ .<br>Эстафеты. Бег с ускорением<br>Подвижные игры          | 1                   |
| 11       | Игра «Медвежата за медом».  | ОРУ . Подвижные игры   | 1                   |
| 12       | Подвижная игра «Невод».   | ОРУ . Подвижные игры   | 1                   |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
| 13 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.                                 | ОРУ . Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.                       | 1 |
| 14 | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».       | ОРУ . Подвижные игры «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».  | 1 |
| 15 | Игра: «К своим флажкам». Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | ОРУ . Подвижные игры Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | 1 |
| 16 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей                       | ОРУ . Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей             | 1 |
| 17 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках                                      | ОРУ . Подвижные игры Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках             | 1 |
| 18 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность                        | ОРУ . Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность              | 1 |
| 19 | Игра «Точный расчет».  | ОРУ . Подвижные игры   | 1 |
| 20 | Подвижная игра «Охотники и утки».  | ОРУ . Подвижные игры   | 1 |
| 21 | Подвижная игра «Удочка».   | ОРУ . Подвижные игры   | 1 |
| 22 | Подвижная игра «Круговая охота».   | ОРУ . Подвижные игры   | 1 |
| 23 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».                       | ОРУ Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».               | 1 |
| 24 | Подвижные игры с баскетбольным мячом.  | ОРУ . Подвижные игры с баскетбольным мячом.  | 1 |
| 25 | Подвижные игры с баскетбольным мячом.  | ОРУ . Подвижные игры   | 1 |
| 26 | Подвижные игры с баскетбольным мячом.  | ОРУ . Подвижные игры   | 1 |
| 27 | Игра «Капитаны».   | ОРУ . Подвижные игры   | 1 |
| 28 | Игра «Не давай мяча водящему».   | ОРУ . Подвижные игры   | 1 |
| 29 | Игра «Змейка».   | ОРУ . Подвижные игры   | 1 |
| 30 | Игра «Парашютисты».  | Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации.                             | 1 |
| 32 | Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств   | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.                                       | 1 |



|    |                            |  |   |
|----|----------------------------|--|---|
| 33 | Эстафета «Веселые старты». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. | 1 |
|----|----------------------------|--|---|

**Календарно-тематическое планирование по программе «ОФП»  
для второго класса**

| №  | Тема   | Содержание  | Кол-во часов |
|----|--|---|--------------|
| 1  | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности            | ОРУ . Подвижные игры Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями | 1            |
| 2  | Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). | ОРУ . Подвижные игры Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.                      | 1            |
| 3  | Игра «Охотники и зайцы».   | ОРУ . Подвижные игры Проявлять выносливость при прохождении дистанций   | 1            |
| 4  | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».                     | ОРУ . Подвижные игры Пересказывать тексты по истории физической культуры.   | 1            |
| 5  | «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».                         | ОРУ . Подвижные игры Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.                               | 1            |
| 6  | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания                        | ОРУ . Подвижные игры Понимать значения физических упражнений на формирование осанки.                              | 1            |
| 7  | Прыжки в длину с разбега.  | ОРУ . Подвижные игры Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков в длину с разбега                   | 1            |
| 8  | ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»                                  | ОРУ . Подвижные игры Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.            | 1            |
| 9  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег.  | ОРУ . Подвижные игры Объяснять пользу подвижных игр.  | 1            |
| 10 | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ                              | ОРУ . Подвижные игры. Эстафеты Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.  | 1            |
| 11 | Игра «Медвежата за медом».   | ОРУ . Подвижные игры Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.   | 1            |
| 12 | Игра «Охотники и зайцы».   | ОРУ . Подвижные игры Проявлять выносливость при прохождении дистанций   | 1            |
| 13 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.                     | ОРУ . Подвижные игры. Эстафеты Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти.                    | 1            |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 14 | «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья».                   | ОРУ . Подвижные игры Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.                           | 1 |
| 15 | Игра: «К своим флажкам».   | ОРУ . Подвижные игры Называть правила подвижных игр   | 1 |
| 16 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей | ОРУ . Подвижные игры Называть правила подвижных игр   | 1 |
| 17 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках                | ОРУ . Подвижные игры Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 18 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность  | ОРУ . Подвижные игры Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 19 | Игра «Точный расчет».  | ОРУ . Подвижные игры Называть правила подвижных игр   | 1 |
| 20 | Подвижная игра «Охотники и утки».  | ОРУ . Подвижные игры Моделировать игровые ситуации  | 1 |
| 21 | Игра «Точный расчет».  | ОРУ . Подвижные игры Называть правила подвижных игр   | 1 |
| 22 | Подвижная игра «Круговая охота».   | ОРУ . Подвижные игры Моделировать игровые ситуации  | 1 |
| 23 | Подвижные игры с баскетбольным мячом.                                    | ОРУ . Подвижные игры Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.             | 1 |
| 24 | Подвижные игры с баскетбольным мячом.                                    | ОРУ . Подвижные игры Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.  | 1 |
| 25 | Подвижные игры с баскетбольным мячом.                                    | ОРУ . Подвижные игры Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.  | 1 |
| 26 | Подвижные игры с баскетбольным мячом.                                    | ОРУ . Подвижные игры Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.  | 1 |
| 27 | Подвижные игры с баскетбольным мячом.                                    | ОРУ . Подвижные игры Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.  | 1 |
| 28 | Подвижные игры с баскетбольным мячом.                                    | ОРУ . Подвижные игры Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.  | 1 |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 29 | Игра «Капитаны».                           | ОРУ . Подвижные игры Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.              | 1 |
| 30 | Игра «Не давай мяча водящему».             | ОРУ . Подвижные игры Развитие познавательной активности.  | 1 |
| 31 | Игра «Змейка».                             | ОРУ . Подвижные игры Различать и выполнять строевые команды   | 1 |
| 32 | Бег. Метание на дальность.                 | ОРУ . Подвижные игры Различать разновидности беговых заданий.   | 1 |
| 33 | Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств | ОРУ . Подвижные игры Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.                                   | 1 |
| 34 | Эстафета «Веселые старты».                 | ОРУ . Подвижные игры Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование по программе «ОФП»  
для третьего класса**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>                             | <b>Содержание</b>  | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|---|--|---------------------|
| 1        | Техника безопасности на занятиях.       | ОРУ . Подвижные игры<br>Знать технику охраны труда.                      | 1                   |
| 2        | Игра «Вышибалы»                         | ОРУ . Подвижные игры<br>Точно бросать мяч в соперника.                   | 1                   |
| 3        | Бег по дистанции                        | ОРУ . Подвижные игры<br>Бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 1                   |
| 4        | Бег с ускорением (100 м)                | ОРУ . Подвижные игры<br>Бегать с максимальной скоростью с низкого старта | 1                   |
| 5        | Игра «День-ночь»                        | ОРУ . Подвижные игры Реагировать на команды.                             | 1                   |
| 6        | Игра «Вышибалы»                         | ОРУ . Подвижные игры<br>Точно бросать мяч в соперника.                   | 1                   |
| 7        | Обучение подбора разбега                | ОРУ . Подвижные игры Прыгать в длину с разбега                           | 1                   |
| 8        | Прыжок с разбега                        | ОРУ . Подвижные игры Прыгать в длину с разбега                           | 1                   |
| 9        | Метание малого мяча горизонтальную цель | ОРУ . Подвижные игры Метать мяч в вертикальную цель                      | 1                   |
| 10       | Бег на средние дистанции                | ОРУ . Подвижные игры<br>Бегать на дистанцию 800 м                        | 1                   |
| 11       | Бег в равномерном темпе                 | ОРУ . Подвижные игры<br>Бегать на дистанцию 800 м                        | 1                   |
| 12       | Игра «День-ночь»                        | ОРУ . Подвижные игры Реагировать на команды.                             | 1                   |
| 13       | Игра «Снайперы»                         | ОРУ . Подвижные игры Бросать точно в цель.                               | 1                   |
| 14       | Игра «Вышибалы»                         | ОРУ . Подвижные игры<br>Точно бросать мяч в соперника.                   | 1                   |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 15 | Игра «Салки»  | ОРУ . Подвижные игры Развивать быстроту реакции и координацию движений.   | 1 |
| 16 | Игра «Тише едешь-дальше будешь»                           | ОРУ . Подвижные игры Развивать быстроту реакции.  | 1 |
| 17 | Игра «Вышибалы»   | Т ОРУ . Подвижные игры очно бросать мяч в соперника.  | 1 |
| 18 | Игра «Собачки»  | ОРУ . Подвижные игры Развивать ловкость.  | 1 |
| 19 | Игра «День-ночь»  | ОРУ . Подвижные игры Реагировать на команды.  | 1 |
| 20 | Игра «2 полосы»   | ОРУ . Подвижные игры Развивать реакцию на сигналы»  | 1 |
| 21 | Баскетбол   | ОРУ . Подвижные игры Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | 1 |
| 22 | Стойка и передвижения игрока                              | ОРУ . Подвижные игры Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | 1 |
| 23 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока            | ОРУ . Подвижные игры Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | 1 |
| 24 | Остановка прыжком   | ОРУ . Подвижные игры Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | 1 |
| 25 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом | ОРУ . Подвижные игры Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | 1 |
| 26 | Игра «Вышибалы»   | ОРУ . Подвижные игры . Точно бросать мяч в соперника.   | 1 |
| 27 | Игра «Вышибалы»   | ОРУ . Подвижные игры . Точно бросать мяч в соперника.   | 1 |
| 28 | Игра «Мяч среднему»                                       | ОРУ . Подвижные игры Развивать ловкость   | 1 |
| 28 | Игра «Салки»  | ОРУ . Подвижные игры Развивать быстроту реакции и координацию движений.   | 1 |
| 30 | Игра «Собачки»  | ОРУ . Подвижные игры Развивать ловкость.  | 1 |
| 31 | Игра «Вышибалы»   | ОРУ . Подвижные игры. Точно бросать мяч в соперника.  | 1 |
| 32 | Игра «Собачки»  | ОРУ . Подвижные игры Развивать ловкость.  | 1 |
| 33 | Игра «Салки»  | ОРУ . Подвижные игры Развивать быстроту реакции и координацию движений.   | 1 |
| 34 | Игра «Снайпер»  | ОРУ . Подвижные игры Развивать  | 1 |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | быстроту реакции и координацию движений. |  |
|--|--|--|--|

**Календарно-тематическое планирование по программе «ОФП»  
для четвертого класса**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>   | <b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>          | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|---|--|---------------------|
| 1        | Техника безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег    | ОРУ. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)   | 1                   |
| 2        | Игра «Вышибалы»   | ОРУ. Точно бросать мяч в соперника.                            | 1                   |
| 3        | Бег по дистанции  | ОРУ. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта          | 1                   |
| 4        | Бег с ускорением (50-60 м)                                | ОРУ. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)   | 1                   |
| 5        | Игра «День-ночь»  | ОРУ. Реагировать на команды.                                   | 1                   |
| 6        | Игра «Вышибалы»   | ОРУ. Точно бросать мяч в соперника.                            | 1                   |
| 7        | Обучение подбора разбега                                  | ОРУ. Прыгать в длину с разбега;                                | 1                   |
| 8        | Прыжок с разбега  | ОРУ. Прыгать в длину с разбега;                                | 1                   |
| 9        | Метание малого мяча горизонтальную цель (1 x 1м) с 5-6 м. | ОРУ. Прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | 1                   |
| 10       | Бег на средние дистанции                                  | ОРУ. Бегать на дистанцию 500 м                                 | 1                   |
| 11       | Бег в равномерном темпе                                   | ОРУ. Бегать на дистанцию 500 м                                 | 1                   |
| 12       | Игра «День-ночь»  | ОРУ. Реагировать на команды.                                   | 1                   |
| 13       | Игра «Вышибалы»   | ОРУ. Точно бросать мяч в соперника.                            | 1                   |
| 14       | Игра «вышибалы»   | ОРУ. Точно бросать мяч в соперника.                            | 1                   |
| 15       | Игра «Салки»  | ОРУ. Развивать быстроту реакции и координацию движений.        | 1                   |
| 16       | Игра «Тише едешь-дальше будешь»                           | ОРУ. Развивать быстроту реакции.                               | 1                   |
| 17       | Игра «Вышибалы»   | ОРУ. Точно бросать мяч в соперника.                            | 1                   |
| 18       | Игра «Собачки»  | ОРУ. Развивать ловкость.                                       | 1                   |
| 19       | Игра «День-ночь»  | ОРУ. Реагировать на команды.                                   | 1                   |
| 20       | Игра «Мяч среднему»                                       | ОРУ. Развивать ловкость  | 1                   |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 21 | Баскетбол   | ОРУ. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | 1 |
| 22 | Стойка и передвижения игрока                              | ОРУ. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | 1 |
| 23 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока            | ОРУ. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | 1 |
| 24 | Остановка прыжком   | ОРУ. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | 1 |
| 25 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом | ОРУ. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | 1 |
| 26 | Игра «Вышибалы»   | ОРУ. Точно бросать мяч в соперника.   | 1 |
| 27 | Игра «Вышибалы»   | ОРУ. Точно бросать мяч в соперника.   | 1 |
| 28 | Игра «Мяч среднему»                                       | ОРУ. Развивать ловкость   | 1 |
| 28 | Игра «Салки»  | ОРУ. Развивать быстроту реакции и координацию движений.   | 1 |
| 30 | Игра «Собачки»  | ОРУ. Развивать ловкость.  | 1 |
| 31 | Игра «Вышибалы»   | ОРУ. Точно бросать мяч в соперника.   | 1 |
| 32 | Игра «Собачки»  | ОРУ. Развивать ловкость.  | 1 |
| 33 | Игра «Салки»  | ОРУ. Развивать быстроту реакции и координацию движений.   | 1 |
| 34 | Игра «Снайпер   | ОРУ. Развивать быстроту реакции и координацию движений.   | 1 |

### Информационно-методическое обеспечение

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.

Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, - В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.

- Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2007 г. – 128с.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с.
- Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2007. – 106с.
- Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – Баласс, 2012 г. – 124с.