

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 методического объединения Протокол №1 от 23.08.2023г	Принято на заседании педагогического совета Протокол №1 от 25.08.2023г	Утверждаю Директор ГКОУ УР «Школа №47» _____ (Л.М.Агафонова) Приказ № 32 О-д от 01.09.2023г
--	---	--

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
спортивно - оздоровительного направления  
**«ОФП»**  
(общая физическая подготовка)  
для обучающихся с ОВЗ (РАС)

Ижевск, 2023г.

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- 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 24.11.2022 N 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";

- 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";

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28,

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2,

- Локальными нормативными актами школы

- Устав ГКОУ УР «Школа № 47».

### **Особые образовательные потребности обучающихся с расстройством аутистического спектра.**

Развитие связей аутичного ребёнка с близким человеком и социумом в целом нарушено и осуществляется не так в норме, и не так, как у других детей с ОВЗ. Психическое развитие при аутизме не просто задержано или нарушено, оно искажено, поскольку психические функции такого ребёнка развиваются не в русле социального взаимодействия и решения реальных жизненных задач, а в большей степени как средство аутостимуляции, средство ограничения, а не развития взаимодействия со средой и другими людьми.

Искажение развития характерно проявляется в изменении соотношения простого и сложного в обучении ребёнка. Он может иметь фрагментарные представления об окружающем, не выделять и не осмысливать простейших связей в происходящем в обыденной жизни, чему специально не учат обычного ребёнка. Может не накапливать элементарного бытового жизненного опыта, но проявлять компетентность в более формальных, отвлечённых областях знания – выделять цвета, геометрические формы, интересоваться цифрами, буквами, грамматическими формами и т.п. Этому ребёнку трудно активно приспосабливаться к меняющимся условиям, новым обстоятельствам, поэтому имеющиеся у таких детей способности и даже уже выработанные навыки и накопленные знания плохо реализуются в жизни.

Передача таким детям социального опыта, введение их в культуру представляют особенную трудность. Установление эмоционального контакта и вовлечение ребёнка в развивающее практическое взаимодействие, в совместное осмысление происходящего

представляют базовую задачу специальной психолого-педагогической помощи при аутизме.

Особые образовательные потребности детей с аутизмом в период начального школьного обучения включают, помимо общих, свойственных всем детям с ОВЗ, следующие специфические нужды:

- в значительной части случаев в начале обучения возникает необходимость постепенного и индивидуально дозированного введения ребенка в ситуацию обучения в классе. Посещение класса должно быть регулярным, но регулируемым в соответствии с наличными возможностями ребенка справляться с тревогой, усталостью, пресыщением и перевозбуждением. По мере привыкания ребенка к ситуации обучения в классе оно должно приближаться к его полному включению в процесс начального школьного обучения;

- выбор уроков, которые начинает посещать ребенок, должен начинаться с тех, где он чувствует себя наиболее успешным и заинтересованным и постепенно, по возможности, включает все остальные;

- большинство детей с РАС значительно задержано в развитии навыков самообслуживания и жизнеобеспечения: необходимо быть готовым к возможной бытовой беспомощности и медлительности ребенка, проблемам с посещением туалета, столовой, с избирательностью в еде, трудностями с переодеванием, с тем, что он не умеет задать вопрос, пожаловаться, обратиться за помощью. Поступление в школу обычно мотивирует ребенка на преодоление этих трудностей и его попытки должны быть поддержаны специальной коррекционной работой по развитию социально-бытовых навыков;

- необходима специальная поддержка детей (индивидуальная и при работе в группе) в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обратиться за информацией и помощью, выразить свое отношение, оценку, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;

- может возникнуть необходимость во временной и индивидуально дозированной поддержке тьютором организации всего пребывания ребенка в школе и его учебного поведения на уроке; поддержка должна постепенно редуцироваться и сниматься по мере привыкания ребенка, освоения им порядка школьной жизни, правил поведения в школе и на уроке, навыков социально-бытовой адаптации и коммуникации;

- в начале обучения, при выявленной необходимости, наряду с посещением групповых занятий, ребенок должен быть обеспечен дополнительными индивидуальными занятиями с педагогом по отработке форм адекватного учебного поведения, умения вступать в коммуникацию и взаимодействие с учителем, адекватно воспринимать похвалу и замечания;

- периодические индивидуальные педагогические занятия (циклы занятий) необходимы ребенку с РАС даже при сформированном адекватном учебном поведении для контроля за освоением им нового учебного материала в классе (что может быть трудно ему в период привыкания к школе) и, при необходимости, для оказания индивидуальной коррекционной помощи в освоении Программы;

- необходимо создание особенно четкой и упорядоченной временно-пространственной структуры уроков и всего пребывания ребенка в школе, дающее ему опору для понимания происходящего и самоорганизации;

- необходима специальная работа по подведению ребенка к возможности участия во фронтальной организации на уроке: планирование обязательного периода перехода от индивидуальной вербальной и невербальной инструкции к фронтальной;

- в использовании форм похвалы, учитывающих особенности детей с РАС и отработке возможности адекватно воспринимать замечания в свой адрес и в адрес соучеников;

- в организации обучения такого ребенка и оценке его достижений необходим учёт специфики освоения навыков и усвоения информации при аутизме особенностей освоения «простого» и «сложного»;

- необходимо введение специальных разделов коррекционного обучения, способствующих преодолению фрагментарности представлений об окружающем, отработке средств коммуникации, социально-бытовых навыков;

- необходима специальная коррекционная работа по осмыслению, упорядочиванию и дифференциации индивидуального жизненного опыта ребенка, крайне неполного и фрагментарного; оказание ему помощи в проработке впечатлений, воспоминаний, представлений о будущем, развитию способности планировать, выбирать, сравнивать;

- ребенок с РАС нуждается в специальной помощи в упорядочивании и осмыслении усваиваемых знаний и умений, не допускающей их механического формального накопления и использования для аутистимуляции;

- ребенок с РАС нуждается, по крайней мере, на первых порах, в специальной организации на перемене, в вовлечении его в привычные занятия, позволяющие ему отдохнуть и, при возможности включиться во взаимодействие с другими детьми;

- ребенок с РАС для получения начального образования нуждается в создании условий обучения, обеспечивающих обстановку сенсорного и эмоционального комфорта (отсутствие резких перепадов настроения, ровный и теплый тон голоса учителя в отношении любого ученика класса), упорядоченности и предсказуемости происходящего;

- необходима специальная установка педагога на развитие эмоционального контакта с ребенком, поддержание в нем уверенности в том, что его принимают, ему симпатизируют, в том, что он успешен на занятиях;

- педагог должен стараться транслировать эту установку соученикам ребенка с РАС, не подчеркивая его особость, а показывая его сильные стороны и вызывая к нему симпатию своим отношением, вовлекать детей в доступное взаимодействие;

- необходимо развитие внимания детей к проявлениям близких взрослых и соучеников и специальная помощь в понимании ситуаций, происходящих с другими людьми, их взаимоотношений;

- для социального развития ребёнке необходимо использовать существующие у него избирательные способности; процесс его обучения в начальной школе должен поддерживаться психологическим сопровождением, оптимизирующим взаимодействие ребёнка с педагогами и соучениками, семьи и школы;

- ребенок с РАС уже в период начального образования нуждается в индивидуально дозированном и постепенном расширении образовательного пространства за пределы образовательного учреждения.

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

### **Концепция программы.**

Все занимающиеся по программе «ОФП» обучаются навыкам игр с учетом возрастных категорий, общефизической подготовленности. Программа работы курса 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 правила этикета в подвижных играх, чувство ответственности, вырабатывает у них добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и дисциплину, содействует гармоничному физическому развитию, 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 (40 минут)

**Объем программы:** 1 классы – 33 часа, 2-4 классы - 34 часа.

**Возраст детей:** 7-11 лет.

### **Общая характеристика учебного курса**

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов). У большинства детей с РАС наблюдаются выраженные нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является ведущей целью данного коррекционного курса.

Общие задачи, характерные для образовательного процесса в целом:

1. Создание благоприятных условий, способствующих формированию здорового образа жизни, умственному, физическому, эмоциональному развитию личности;

2. Обеспечение психолого-педагогической реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество детей с РАС;

3. Организация коррекционно-образовательного и воспитательного процесса в интересах личности, общества и государства с учётом психофизических возможностей и особенностей детей с РАС:

- формирование познавательных процессов обучающихся на основе разнообразных видов предметно-практической деятельности на доступном для детей уровне;

- формирование прикладных, трудовых, творческих умений обучающихся;

- формирование доступных норм и правил поведения в обществе людей, способов индивидуального взаимодействия воспитанников с окружающим миром.

4. Обеспечение охраны прав и интересов обучающихся, охраны и укрепления здоровья воспитанников;

5. Осуществление образовательного процесса в соответствии с уровнями образовательных программ.

Основные задачи характерные для коррекционного курса: мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений. Благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, что способствует развитию познавательных процессов.

### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

В результате освоения программы обучающиеся:

Будут знать: правила поведения на занятиях, что такое двигательное развитие, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям по двигательному развитию. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будут уметь: выполнять упражнения, направленные на двигательное развитие, играть в подвижные игры.

Будут иметь: прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений по двигательному развитию.

Учащиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм,

- формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании,

- формирование представлений о последовательности действий при осуществлении личной гигиены и закрепление этих представлений на практике.

- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в массе, росте тела и т.д.);

- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);

- устранение недостатков в развитии двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.).

- выполнение комплексов по двигательному развитию на основе демонстрации (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью).

**Базовые учебные действия.** Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;

- ориентироваться в пространстве зала;

- иметь представление о собственном теле и собственных возможностях;

- овладеть навыками коммуникации и сформировать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- овладеть принятыми нормами социального взаимодействия;

- принять и освоить социальную роль обучающегося;

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;

- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения

- взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений, при проведении подвижных игр, при проведении эстафет с участием учителя;

- бережно относиться к инвентарю и оборудованию.

**Формы занятий.** Содержание занятий 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.

#### **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 руководителем 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.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем программы</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний по двигательному развитию</b>
1.1.	Техника безопасности на занятиях ДР
1.2.	Основы знаний о личной гигиене
1.3.	Основы знаний: понятие «направляющий»
1.4.	Представления о правильной осанке
<b>2</b>	<b>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.</b>
2.1.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).
2.2.	Гимнастические построения и перестроения
2.3.	Повороты по ориентирам.
2.4.	Шаги вперед, назад, в сторону.
<b>3</b>	<b>Упражнения для коррекции нарушений осанки</b>
3.1.	Упражнения на гимнастической стенке
3.2.	Упражнения сидя и лежа на полу.

3.3.	Упражнения стоя и стоя на четвереньках
3.4.	Упражнения на мягких модулях
3.5.	Упражнения с гимнастической палкой
<b>4</b>	<b>Упражнения для коррекции плоскостопия.</b>
4.1.	Катание ступнями массажных мячей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»
4.2.	Ходьба на носках, на пятках.
4.3.	Упражнения для профилактики плоскостопия.
<b>5</b>	<b>Упражнения для мелкой моторики</b>
5.1.	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».
5.2.	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».
5.3.	Подбрасывание мяча на разную высоту. Метание мяча в цель.
5.4.	Самомассаж рук, головы, ног, живота.
5.5.	Работа с дидактическим пособием «Черепашка» (по форме, по цвету)
5.6.	Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч».
5.7.	Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку»
5.8.	Упражнения для развития мышц рук и пальцев.
<b>6</b>	<b>Обще развивающие упражнения (ОРУ)</b>
6.1.	ОРУ для всех групп мышц
6.2.	Дыхательные упражнения
6.3.	ОРУ с гимнастическими палками
<b>7</b>	<b>Итоговое тестирование</b>
7.1.	Тестирование на начало учебного года
7.2.	Тестирование на 1 полугодие
7.3.	Итоговое тестирование за год

**Календарно-тематическое планирование по программе «ОФП»  
1 класс**

№ темы по порядку	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	ОРУ . Подвижные игры	1
2	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	ОРУ . Путешествие . Подвижные игры	1
3	Игра «Охотники и зайцы».	ОРУ. Подвижные игры	1
4	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	ОРУ . Игры с использованием скакалки . Подвижные игры	1
5	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».	ОРУ . «Бег с преодолением препятствий». Подвижные игры	1

6	ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ . Подвижные игры Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости.	ОРУ . Подвижные игры 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 . Эстафеты. Бег с ускорением 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»

#### 2 класс

№ темы по порядку	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 беговых упражнений.	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»

#### 3 класс

№ темы по порядку	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях.	ОРУ . Подвижные игры Знать технику охраны труда.	1
2	Игра «вышибалы»	ОРУ . Подвижные игры Точно бросать мяч в соперника.	1
3	Бег по дистанции	ОРУ . Подвижные игры Бегать с максимальной скоростью с	1

		низкого старта	
4	Бег с ускорением (100 м)	ОРУ . Подвижные игры 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 Точно бросать мяч в соперника.	1
7	Обучение подбора разбега	ОРУ . Подвижные игры Прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	1
8	Прыжок с разбега	ОРУ . Подвижные игры Прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	1
9	Метание малого мяча горизонтальную цель	ОРУ . Подвижные игры Метать мяч в вертикальную цель	1
10	Бег на средние дистанции	ОРУ . Подвижные игры Бегать на дистанцию 800 м	1
11	Бег в равномерном темпе	ОРУ . Подвижные игры 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 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	1

		технические действия в игре	
24	Стойка и передвижения игрока	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 быстроту реакции и координацию движений.	1

**Календарно-тематическое планирование по программе «ОФП»  
4 класс**

№ темы по порядку	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях.	ОРУ . Подвижные игры Знать технику охраны труда.	1
2	Игра «Вышибалы»	ОРУ . Подвижные игры Точно бросать мяч в соперника.	1
3	Бег по дистанции	ОРУ . Подвижные игры Бегать с максимальной скоростью с низкого старта	1
4	Бег с ускорением (50-60 м)	ОРУ . Подвижные игры 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 Точно бросать мяч в соперника.	1
7	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	ОРУ . Подвижные игры Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	1
8	Прыжок с разбега	ОРУ . Подвижные игры. Прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	1
9	Метание малого мяча горизонтальную цель (1 x 1м) с 5-6 м.	ОРУ. Подвижные игры. 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 . Подвижные игры Реагировать на команды.	1
13	Игра «вышибалы»	ОРУ . Подвижные игры Точно бросать мяч в соперника.	1
14	Игра «вышибалы»	ОРУ . Подвижные игры 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»	ОРУ . Подвижные игры Точно 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 «Мяч среднему»	ОРУ . Подвижные игры. Развивать ловкость	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	Стойка и передвижения игрока	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 «Собачки»	ОРУ . Подвижные игры Развивать ловкость.	1
34	Игра «Снайпер»	ОРУ . Подвижные игры 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.

- 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.

Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы), альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

### Материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами . 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

Спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины.