



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 52»**

РАССМОТРЕНА

На заседании
педагогического совета
(Протокол № 1 от
30.08.2023)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МБОУ «Школа № 52»
(Приказ № 388- О от
30.08.2023г.)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивно-оздоровительной направленности**

«ОФП «КРЕПЫШ»

Возраст обучающихся 7-11 лет

Срок реализации- 2 года

Автор-составитель :

Савельичев Ярослав Владимирович,
учитель физической культуры

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- 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.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений; - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях);

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия,

- терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

-

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного курса

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит также акробатическим упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ОФП-3, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в

пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и

правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Тематическое планирование курса по ОФП с элементами подвижных игр для 1-2 класса

1-2 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности
-

| № занятия | Содержание занятия | оборудование | |
|-----------|---|------------------------------------|------|
| | | | часы |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм в спортивном зале. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение». | Экран, ноутбук | 2 |
| 2 | Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».ОРУ без предмета. | | 2 |
| 3 | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра «За флажками», «Класс, смирно».ОРУ без предмета. | флажки | 2 |
| 4 | ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно». | Экран, ноутбук | 2 |
| 5 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно». ОРУ в парах. | | 2 |
| 6 | Игра «Море волнуется – раз». Ходьба по гимнастической скамейке. Обучение прыжкам в длину с места. ОРУ в парах. | Гимнастич.скамейки, рулетка. | 2 |
| 7 | Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»ОРУ в движении. | кегли | 2 |
| 8 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Танцевальные шаги: шаг галопа, польки. ОРУ в движении. ОРУ в движении. | конусы | 2 |
| 9 | Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательная гимнастика. ОРУ без предмета. | | 2 |
| 10 | Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» | стойки | 2 |
| 11 | Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза» ОРУ со скакалкой. | Магнитофон, кегли | 2 |
| 12 | Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры». ОРУ со скакалкой. | Конусы, гимн.маты | 2 |
| 13 | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница». ОРУ с гимн.палкой. | Мяч волейбольный,гимнастич.маты | 2 |
| 14 | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед. ОРУ с гимн.палкой. | Гимнастич.маты. ноутбук | 2 |
| 15 | Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на гимнастической лестнице. ОРУ с мячом. ОФП по круговой. | Скакалки, мячи, гимнастич.лестницы | 2 |
| 16 | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки». Полоса препятствий 5-6 станций. | Скакалки | 2 |
| 17 | Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол. ОРУ без предмета. | Баскетбольные мячи | 2 |
| 18 | Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом. ОРУ в движении. Силовая подготовка. | Мячи теннисные, волейбольные | 2 |
| 19 | Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе. ОРУ с мячом. | Баскет.мячи конусы | 2 |
| 20 | Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой. | Скакалки, мячи баскетбол. | 2 |
| 21 | Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему». ОРУ без предмета. Силовая подготовка. | Мячи баскетбольные | 2 |
| 22 | Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему». ОРУ без предмета. Силовая подготовка. | Мячи баскетбольные | 2 |

| | | | |
|----|--|---|---------|
| 23 | Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» Игры - эстафеты с мячом. ОРУ в парах. | Кегли, мячи баскет. | 2 |
| 24 | Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой. ОРУ со скакалкой. | Обручи, секундомер, мячи б\б | 2 |
| 25 | Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча». ОРУ с мячом. | Мячи б\б, кегли | 2 |
| 26 | Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. ОРУ в движении. | Волейбольный мяч | 2 |
| 27 | Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. ОРУ на гимнаст.лестнице. | Мячи баскетбол. | 2 |
| 28 | Прыжки. Прыжковые упражнения. Многоскок. Игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» | Гимн.маты, стойки скакалка | 2 |
| 29 | Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки многоскок. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки» | Гимнастич.маты, стойки скакалка | 2 |
| 30 | Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы». ОРУ в парах. | Конусы, теннисные мячи | 2 |
| 31 | Игра «Метко в цель», «Снайперы». ОРУ с мячом. ОФП по круговой. | Волейбольные мячи | 2 |
| 32 | Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». ОРУ в парах. | секундомер | 2 |
| 33 | Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). ОРУ без предмета. | Мячи, скакалки | 2 |
| 34 | Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). ОРУ без предмета. | Мячи, эстафетные палочки, скакалки, обручи. | 2 |
| 35 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение» | Экран ноутбук | 68 2 |
| 36 | Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение» ОРУ в парах. Специально беговые упр. | Рулетка, | 2 |
| 37 | Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров» специально прыжковые упр. ОРУ без предмета. | Кегли, рулетка | 2 |
| 38 | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег. | Кубики, свисток | 2 |
| 39 | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде» бег 30м. | Скакалки, секундомер | 2 |
| 40 | Игры «День – ночь», бег до 500м. ОРУ без предмета. | секундомер | 2 |
| 41 | Игры «День – ночь», строевые упр. Многоскок-5прыжков. | Рулетка, гимнастич.маты | 2 |
| 42 | Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. Многоскок-повтор. ОРУ в парах. | Прыжковая яма, свисток, | 2 |
| 43 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», метание мяча на дальность. ОРУ в парах. | Ноутбук, мячи для метания | 2 |
| 44 | Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения. полоса препятствий. ОРУ без предмета. | Гимнастич.стенка, скамейки, обручи, скакалки, секундомер | 2 |
| 45 | Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. ОРУ в движении. | Мячи для метания, секундомер, рулетка, обручи, магнитофон | 2 |
| 46 | Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Челночный бег 4х9,3х10м ОРУ со скакалкой. | Кубики, секундомер | 2 |
| 47 | Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза». ОРУ в движении. | Гимнастич.маты, кегли | 2 |
| 48 | Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза» ОРУ со скакалкой. | Секундомер, гимнастич.маты | 2 |
| 49 | Прыжки со скакалкой.. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. ОРУ на гимнаст.матах. | Гимнастич.бревно, гимнастич.маты, | 2 |
| 50 | Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики. ОРУ на матах. | Обручи, гимнастич. скамейки | 2 |
| 51 | Упражнения с наб.мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. ОРУ с мячом. | Набивные мячи, гимнастич.скамейки | 2 |
| 52 | Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая». ОРУ на матах. | Конусы, гимнастич.маты | 2 |

| | | | |
|----|--|---|-----|
| 53 | Подвижные игры по выбору. Полоса препятствий. ОРУ без предмета. | Обручи, канат, маты, гимнастич.стенка, перекладины. | 2 |
| 54 | Игры-эстафеты с мячом. Основные правила на лыжах. ОРУ без предмета. | Мячи, ноутбук. | 2 |
| 55 | Игры «день – ночь», прохождение дистанции до 1км. Скользящий шаг. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 56 | Игра «шире шаг». Спуск с угора в низкой стойке. Подъём ёлочкой. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 57 | Игра «проедь в ворота». Прохождение дистанции до 1,5км. ОФП по круговой. | Лыжный инвентарь, конусы | 2 |
| 58 | Техника передвижения. Спуски и подъёмы. Полоса препятствий 5-6 станций. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 59 | Прохождение дистанции до 2км. Игры-эстафеты. | Лыжный инвентарь, конусы | 2 |
| 60 | Игра «Охотники и утки». Лыжная имитация. Силовая подготовка. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 61 | Игра «Охотники и утки», прохождение дистанции 1км на скорость. | Лыжный инвентарь, секундомер | 2 |
| 62 | Эстафеты на лыжах. лыжная имитация с палками. Силовая подготовка. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 63 | Прохождение до 2км. Попеременно 2-х шажный ход. Работа на тренажёрах. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 64 | Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Полоса препятствий. | Перекладины, тренажёры, гимнастич.маты. | 2 |
| 65 | Игры «День – ночь», спуски и подъёмы, прохождение до 1,км полоса препятствий. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 66 | Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». ОРУ в движении. | Кегли, рулетка | 2 |
| 67 | Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. ОРУ с мячом. | Мячи теннисные, мячи набивные, кегли | 2 |
| 68 | Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. специально беговые и прыжковые упр-ия. ОРУ без предмета. Силовая подготовка. | Скакалки, мячи, свисток, | 2 |
| | | | 136 |

Тематическое планирование по ОФП с элементами подвижных игр для 3-4 класса

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 3-4 класса должны:

- иметь представление:
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

| № занятия | Содержание занятия | оборудование | |
|-----------|---|---|------|
| | | | часы |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены». | Экран ноутбук | 2 |
| 2 | Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза». Ору в движении. | Рулетка, | 2 |
| 3 | Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель». ОРУ с мчом. | Кегли, рулетка, мячи | 2 |
| 4 | Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки» ОРУ без предмета. | Кубики, свисток | 2 |
| 5 | Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок». ОРУ в движении. | Скакалки, секундомер | 2 |
| 6 | Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места. ОРУ в парах. | Обручи, мячи для метания, рулетка, секундомер | 2 |
| 7 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Ору в парах. Игра «Салки», «Два мороза» бег 30м, 60м | Ноутбук, свисток, кегли | 2 |
| 8 | Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лепта по упрощенным правилам. ОРУ на гимн.стенке. | Прыжковая яма, свисток, мячи для метания | 2 |
| 9 | Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».многоскок. Прыжковые упр. ОРУ в движении. | Рулетка, конусы | 2 |
| 10 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и зааанятии с мячом.Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» | Гимнастич.стенка, скамейки, обручи, скакалки, секундомер | 2 |
| 11 | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Подвижная цель». ОРУ со скакалкой. | Мячи для метания, секундомер, рулетка, обручи, магнитофон | 2 |
| 12 | Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам. ОРУ с мячом. | Волейбольные мячи | 2 |
| 13 | Игра «Пионербол». Силовая подготовка. ОРУ с мячом. | Гимнастич.маты, кегли, волейб.мяч | 2 |
| 14 | Игра «Пионербол». Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. ОРУ в парах. | Секундомер, гимнастич.маты, перекладыны, скакалки | 2 |
| 15 | Игры-эстафеты с элементами акробатики. Подъём туловища за 30сек. Упражнения на гимн. стенке. | Секундомер, гимнастич.маты, гимнастич. стенки | 2 |
| 16 | Ору без предмета. Круговая тренировка. | Обручи, гимнастич. Скамейки, перекладыны | 2 |
| 17 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. ОРУ с мячом. «Снайперы». | Баскетбольные мячи, конусы | 2 |
| 18 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча» ОРУ с гимн.палкой. | Конусы, баскетбол.мячи. | 2 |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 19 | Техника безопасности на лыжах. Силовая подготовка. ОРУ без предмета. | Ноутбук, экран | 2 |
| 20 | Техника передвижения. Попеременно двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 1,5км. Силовая подготовка. | Лыжный инвентарь | 2 |
| 21 | Применение различных ходов при передвижении. Спуск в высокой стойке. Эстафеты на лыжах. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 22 | Прохождение до 2км. Подъём ёлочкой. Эстафеты | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 23 | Игра «Пионербол». Силовая подготовка Лыжная имитация без палок. ОРУ без предмета. | Лыжный инвентарь, конусы, мяч волейбольный | 2 |
| 24 | Прохождение до 2,5км. Подъём и спуск изученным способом. Полоса препятствий. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 25 | Игры с мячом. Работа на тренажёрах. ОРУ со скакалкой. | Лыжный инвентарь, тренажёры, мячи волейбольные | 2 |
| 26 | Эстафеты на лыжах. ОФП по круговой. ОРУ без предмета. | Лыжный инвентарь, перекладины, маты, скамейки, гимнастич.стенки, обручи. | 2 |
| 27 | Игра «Ляпта». Почему некоторые привычки называют вредными-презентация по ЗОЖ. | Теннисный мяч, ракетки, ноутбук. | 2 |
| 28 | Прохождение до 3км.Игра «Перестрелка». ОРУ на гимнастич.стенке. | Лыжный инвентарь, мяч волейбольный | 2 |
| 29 | Кроссовая подготовка до 1000м. Ору в парах. | секундомер | 2 |
| 30 | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х10м. подвижная игра «Горелки». ОРУ без предмета. | Секундомер, кубики | 2 |
| 31 | Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания. ОРУ движении. | Рулетка, конусы. | 2 |
| 32 | Веселые старты. Многоскок. Бег по пересечённой местности. ОРУ без предмета. | Кегли, рулетка, обручи, мячи, эстафетная палочка | 2 |
| 33 | Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок». Метание мяча на дальность. Спец.прыжковые и беговые упр. ОРУ в парах. | Мячи теннисные, мячи набивные, кегли | 2 |
| 34 | Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся. ОРУ в движении. | Скакалки, мячи, свисток, | 2 |
| 35 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение» | Экран ноутбук | 2 |
| 36 | Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение»ору в парах. Специально беговые упр. | Рулетка, | 2 |
| 37 | Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров» специально прыжковые упр. ОРУ без предмета. | Кегли, рулетка | 2 |
| 38 | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег. | Кубики, свисток | 2 |
| 39 | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде» бег 30м. | Скакалки, секундомер | 2 |
| 40 | Игры «День – ночь», бег до 500м. Ору без предмета. | секундомер | 2 |
| 41 | Игры «День – ночь», строевые упр. Многоскок-5прыжков. | Рулетка, гимнастич.маты | 2 |
| 42 | Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. Многоскок-повтор. ОРУ в парах. | Прыжковая яма, свисток, | 2 |
| 43 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», метание мяча на дальность. ОРУ в парах. | Ноутбук, мячи для метания | 2 |
| 44 | Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения. полоса препятствий. ОРУ без предмета. | Гимнастич.стенка, скамейки, обручи, скакалки, секундомер | 2 |
| 45 | Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. ОРУ в движении. | Мячи для метания, секундомер, рулетка, обручи, магнитофон | 2 |
| 46 | Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Челночный бег 4х9,3х10м ОРУ со скакалкой. | Кубики, секундомер | 2 |
| 47 | Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза». ОРУ в движении. | Гимнастич.маты, кегли | 2 |
| 48 | Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза» ОРУ со скакалкой. | Секундомер, гимнастич.маты | 2 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 49 | Прыжки со скакалкой.. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. ОРУ на гимн.матах. | Гимнастич.бревно, гимнастич.маты, | 2 |
| 50 | Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики. ОРУ на матах. | Обручи, гимнастич. скамейки | 2 |
| 51 | Упражнения с наб.мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. ОРУ с мячом. | Набивные мячи, гимнастич.скамейки | 2 |
| 52 | Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая». ОРУ на матах. | Конусы, гимнастич.маты | 2 |
| 53 | Подвижные игры по выбору. Полоса препятствий. ОРУ без предмета. | Обручи, канат, маты, гимнастич.стенка, перекладины. | 2 |
| 54 | Игры-эстафеты с мячом. Основные правила на лыжах. ОРУ без предмета. | Мячи, ноутбук. | 2 |
| 55 | Игры «день – ночь», прохождение дистанции до 1км. Скользящий шаг. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 56 | Игра «шире шаг». Спуск с угора в низкой стойке. Подъём ёлочкой. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 57 | Игра «проедь в ворота». Прохождение дистанции до 1,5км. ОФП по круговой. | Лыжный инвентарь, конусы | 2 |
| 58 | Техника передвижения. Спуски и подъёмы. Полоса препятствий 5-6 станций. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 59 | Прохождение дистанции до 2км. Игры-эстафеты. | Лыжный инвентарь, конусы | 2 |
| 60 | Игра «Охотники и утки». Лыжная имитация. Силовая подготовка. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 61 | Игра «Охотники и утки», прохождение дистанции 1км на скорость. | Лыжный инвентарь, секундомер | 2 |
| 62 | Эстафеты на лыжах. лыжная имитация с палками. Силовая подготовка. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 63 | Прохождение до 2км. Попеременно 2-х шажный ход. Работа на тренажёрах. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 64 | Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Полоса препятствий. | Перекладины, тренажёры, гимнастич.маты. | 2 |
| 65 | Игры «День – ночь», спуски и подъёмы, прохождение до 1,км полоса препятствий. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 66 | Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». ОРУ в движении. | Кегли, рулетка | 2 |
| 67 | Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. ОРУ с мячом. | Мячи теннисные, мячи набивные, кегли | 2 |
| 68 | Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. специально беговые и прыжковые упр-ия. ОРУ без предмета. Силовая подготовка. | Скакалки, мячи, свисток, | 2 |
| 69 | Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».ОРУ без предмета. | | 2 |
| 70 | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра «За флажками», «Класс, смирно».ОРУ без предмета. | флажки | 2 |
| 71 | ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно». | Экран, ноутбук | 2 |
| 72 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно». ОРУ в парах. | | 2 |
| 73 | Игра «Море волнуется – раз». Ходьба по гимнастической скамейке. Обучение прыжкам в длину с места. ОРУ в парах. | Гимнастич.скамейки, рулетка. | 2 |
| 74 | Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»ОРУ в движении. | кегли | 2 |
| 75 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Танцевальные шаги: шаг галопа, польки. ОРУ в движении. ОРУ в движении. | конусы | 2 |
| 76 | Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательная гимнастика. ОРУ без предмета. | | 2 |
| 77 | Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» | стойки | 2 |
| 78 | Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза» ОРУ со скакалкой. | Магнитофон, кегли | 2 |

| | | | |
|-----|--|---|-----|
| 79 | Строевые упражнения: перемещение приставными шагами..Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры». ОРУ со скакалкой. | Конусы, гимн.маты | 2 |
| 80 | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница». ОРУ с гимн.палкой. | Мяч волейбольный,гимнастич.маты | 2 |
| 81 | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед. ОРУ с гимн.палкой. | Гимнастич.маты. ноутбук | 2 |
| 82 | Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на гимнастической лестнице. ОРУ с мячом. ОФП по круговой. | Скакалки, мячи, гимнастич.лестницы | 2 |
| 83 | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки». Полоса препятствий 5-6 станций. | Скакалки | 2 |
| 84 | Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол. ОРУ без предмета. | Баскетбольные мячи | 2 |
| 85 | Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом. ОРУ в движении. Силовая подготовка. | Мячи теннисные, волейбольные | 2 |
| 86 | Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе. ОРУ с мячом. | Баскет.мячи конусы | 2 |
| 87 | Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой. | Скакалки, мячи баскетбол. | 2 |
| 88 | Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему». ОРУ без предмета. Силовая подготовка. | Мячи баскетбольные | 2 |
| 89 | Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему». ОРУ без предмета. Силовая подготовка. | Мячи баскетбольные | 2 |
| 90 | Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» Игры - эстафеты с мячом. ОРУ в парах. | Кегли, мячи баскет. | 2 |
| 91 | Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой. ОРУ со скакалкой. | Обручи, секундомер, мячи б\б | 2 |
| 92 | Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча». ОРУ с мячом. | Мячи б\б, кегли | 2 |
| 93 | Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. ОРУ в движении. | Волейбольный мяч | 2 |
| 94 | Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. ОРУ на гимн.лестнице. | Мячи баскетбол. | 2 |
| 95 | Прыжки. Прыжковые упражнения. Многоскок. Игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» | Гимн.маты, стойки скакалка | 2 |
| 96 | Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки многоскок. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки» | Гимнастич.маты, стойки скакалка | 2 |
| 97 | Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы». ОРУ в парах. | Конусы, теннисные мячи | 2 |
| 98 | Игра «Метко в цель», «Снайперы». ОРУ с мячом. ОФП по круговой. | Волейбольные мячи | 2 |
| 99 | Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». ОРУ в парах. | секундомер | 2 |
| 100 | Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). ОРУ без предмета. | Мячи, скакалки | 2 |
| 101 | Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). ОРУ без предмета. | Мячи, эстафетные палочки, скакалки, обручи. | 2 |
| 102 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение» | Экран ноутбук | 2 |
| | | | 170 |

