

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа город  
Волгореченск Костромской области»**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
№1 от 31.08.2023 г.

«Утверждаю»  
И.о.директора МБОУ «СОШ №3  
города Волгореченска»

Гараев А.В.  
Приказ №184 от 08.2023 г.

документов

Приложение к АОП НОО  
МБОУ "СОШ № 3  
города Волгореченска"

**Рабочая программа курса  
внеклассной деятельности**

**«ОФП»**

Направление: спортивно-оздоровительное

1-4 классы для детей ОВЗ  
(АОП НОО)

Составитель Ратькова Т.А..  
Учитель физической культуры

г. Волгореченск  
2023 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «**ОФП»(для детей ОВЗ)** составлена в соответствии с ФГОС НОО, на основе ОП НОО МБОУ «СОШ № 3 города Волгореченска», Положением о рабочей программе внеурочной деятельности.

### **Описание места курса ВД «ОФП» в учебном плане**

классы	Количество в неделю	Количество в год
1 классы	1	33
2-4 классы	1	34

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 класс**

В результате освоения программы курса в 1-ом классе планируемые достижениямладшими школьниками следующих **личностных результатов**:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смыслаучения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения несоздавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных спортивных игр и соревнований.

### **2 класс**

В результате освоения программы курса в 2-ом классе планируемые достижениямладшими школьниками следующих **личностных результатов**:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения несоздавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективнее способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков технического исполнения.

### **3 класс**

- В результате освоения программы курса в 3-ем классе планируемые достижения младшими школьниками следующих личностных результатов:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои

поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективнее способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторони сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций

на высоком качественном уровне, характеристика признаков технического исполнения.

#### **4 класс**

В результате освоения программы курса в 4-ом классе планируемые достижения младшими школьниками следующих **личностных результатов**:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторони сотрудничества;-
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- способность активно включаться в спортивные мероприятия и принимать участие в их организации и проведении.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- имеют представления по основам организации и проведения занятий физической культуры.

### **Содержание программы 1 класс (33 часа)**

Правила техники безопасности на занятиях в зале, на спортивной площадке. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

#### **Раздел 1. Общая физическая подготовка в содержании урока.**

Комплекс упражнений на развитие силы, ловкости, координации движения, быстроты и выносливости. Совершенствование навыков естественных видов движений.

#### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки (19 ч)**

*Упражнения на гибкость:* наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах. *Упражнения на развитие быстроты:* беговые эстафеты, челночный бег, бег по 10 – 30 метров. *Упражнения на развитие прыгучести:* прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину, с места, многоскоки. *Строевая подготовка:* простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. *Легкоатлетические упражнения:* беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой".

### **Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (14 ч.)**

**Баскетбол.** Эстафеты с предметами и без предметов, эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры "Смена мест", "Становись - разойдись", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Прокати быстрее мяч", "Вызов номеров" и др.

**Футбол.** Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой". Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания.

### **2 класс обучения (34 часа)**

Основы теоретических знаний (в процессе занятия).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка в содержании урока.**

Комплекс упражнений на развитие силы, ловкости, координации движения, быстроты и выносливости. Совершенствование навыков естественных видов движений.

### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки (21 ч)**

*Упражнения для развития гибкости:* наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения. *Упражнения на развитие быстроты:* челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью. *Упражнения на ловкость:* прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий. *Упражнения на выносливость:* круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений. *Упражнения на силу:* подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. *Упражнения на развитие прыгучести:* многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой. *Строевая подготовка.* Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. *Легкоатлетические упражнения:* беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с

захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; *Гимнастика*. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; хождение по наклонной скамейке.

### **Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (14 ч.)**

*Баскетбол*. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Эстафеты с мячами; Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания.

*Футбол*. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой". Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания.

### **3 класс обучения (34 часа)**

Основы теоретических знаний (в процессе занятия).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

*Упражнения для развития гибкости*: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты*: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

*Упражнения на ловкость*: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

*Упражнения на выносливость*: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

*Упражнения на силу*: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы

брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояси мышцы ног у опоры.  
*Упражнения на развитие прыгучести:* многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой

*.Строевая подготовка.* Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

*Легкоатлетические упражнения:* беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседах; полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

*Гимнастика.* Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

### **Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (14 ч.)**

*Баскетбол.* Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания "Бросай - поймай", "Выстрел в небо" и др.

*Футбол.* Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой". Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания.

### **4 класс обучения (34 часа)**

Основы теоретических знаний (в процессе занятия).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль. Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

*Упражнения для развития гибкости:* наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах;

упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты:* челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

*Упражнения на ловкость:* прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

*Упражнения на выносливость:* круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

*Упражнения на силу:* подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

*Упражнения на развитие прыгучести:* многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой. *Строевая подготовка.* Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

*Легкоатлетические упражнения:* беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

*Гимнастика.* Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

### **Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (14 ч.)**

*Баскетбол.* Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини- баскетбол; броски в щит, в кольцу.

*Футбол.* Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой". Подвижные игры с элементами бега,

прыжков, метания.

Курс «Общая физическая подготовка» организован с 1 по 4 класс из расчёта 2 часа в неделю: в 1 классе – 33ч, во 2 классе – 35ч, в 3 классе – 35ч, в 4 классе – 35ч. Программа предусматривает при проведении занятий работу детей в группах, парах, индивидуальную работу. Основная идея программы – это сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья, освоение учащимися основных социальных норм, необходимых для полноценного проживания в современном обществе, в первую очередь, это нормы ведения ЗОЖ

Проведение занятий в спортивном кружке в начальной школе во многом зависит от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий с учащимися 1 – 4 классов особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Младших школьников отличает большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность, поэтому указания и распоряжение учителя, должно сочетаться с представлением им определённой свободы и самостоятельности действий, с заданиями, стимулирующими творчество и инициативу.

### Тематическое планирование

#### 1 класс

№ урока	Наименование разделов	Количество часов	Темы занятий	Количество часов	Характеристика деятельности
1	На материале легкой атлетике.	6	1.Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. 2.Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и. 3.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. 4.Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1 1 1 1	Осваивать умения выполнять физические упражнения.  Развивать физические качества.  Знать правила ТБ при участии в подвижных играх.

			5.Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проводении подвижных игр.
			6.Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1	
2	<b>На материале гимнастики с основами акробатике.</b>	7	1.Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	
			2.Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1	
			3.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1	
			4.Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	
			5.Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в играх.
			6.Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1	
			7.Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	1	
3	<b>Подвижные игры.</b>  <b>Игры с элементами баскетбола</b>	14	1.Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и.	1	
			2.Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.
			3.Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1	
			4.Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время

			5.Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1	игр.
			6.Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
			7.Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
			8.Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1	
			9.Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
			10.Вырывание и выбивание мяча. П./и.	1	
			11.Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	
			12.Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	1	
			13.Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
			14.Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	
4	Игры с элементами кроссовой подготовки	4	1.«Эстафеты с преодолением препятствий».	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр
			2.Чередование бега с ходьбой 2 мин. П./и.	1	
			3.Медленный бег 2 мин. П./и.	1	
			4.Равномерный бег 2 мин. П./и.	1	
5	Спортивные игры Игры с элементами футбола	2	1.Удар по неподвижному мячу с места. П./и.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
			2.Ведение мяча. П./и.	1	
	<b>ИТОГО :</b>	<b>33</b>			

## 2 класс

№ урока	Наименование разделов	Количество часов	Темы занятий	Количество часов	Характеристика деятельности
---------	-----------------------	------------------	--------------	------------------	-----------------------------

<b>1</b>	<b>На материале легкой атлетике.</b>	<b>6</b>	1.Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	<p><b>Осваивать</b> умения выполнять физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p> <p><b>Знать</b> правила ТБ при участии в подвижных играх.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной</p>
			2.Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	
			3.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	
			4.Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	
			5.Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	
			6.Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1	
<b>2</b>	<b>На материале гимнастики с основами акробатики.</b>	<b>10</b>	1.Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	<p>организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p>
			2.Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1	
			3.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1	<p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в играх.</p>
			4.Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	
			5.Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1	
			6.Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1	

			7.Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	1	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности
			8.Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.
			9.Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1	
			10.Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1	
<b>3</b>	<b>Подвижные игры.  Игры с элементами баскетбола</b>	<b>12</b>	1.Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время игр.
			2.Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1	
			3.Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из
			4.Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1	
			5.Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1	спортивных игр.
			6.Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.П./и.	1	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.
			7.Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1	
			8.Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
			9.Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	
			10.Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	1	
			11.Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.
			12.Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	
<b>4</b>	<b>Игры с</b>	<b>5</b>	1.Преодоление малых препятствий. П./и.	1	<b>Соблюдать</b>

	элементами кроссовой подготовки		2.Медленный бег 2 мин. П./и.	1	дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр
			3.Равномерный бег 2 мин.П./и.	1	
			4.Чередование бега с ходьбой 3 мин.П./и.	1	
			5. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.		
5	Спортивные игры Игры с элементами футбола	2	1.Удар по мячу с места и с двух шагов. П./и.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
			2.Передача мяча в парах, в тройках. П./и.		
	<b>ИТОГО :</b>	<b>34</b>			

### 3 класс

№ урока	Наименование разделов	Количество часов	Темы занятий	Количество часов	Характеристика деятельности
1	На материале легкой атлетике.	6	1.Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. 2.Бег с изменением	1 1	Осваивать умения выполнять физические
			направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.		упражнения.
			3.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	Развивать физические качества.
			4.Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	Знать правила ТБ при участии в подвижных играх.
			5.Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
			6.Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1	
			1.Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	Излагать правила и условия
2	На материале гимнастики с основами	10			

	акробатике.		2.Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. 4.Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. 5.Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и. 6.Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. 7.Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	1 1 1 1 1	проведения подвижных игр.  <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в играх.  <b>Принимать</b> адекватные решения в
			8.Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и. 9.Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и. 10.Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.		условиях игровой деятельности  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.
3	Подвижные игры.  Игры с элементами баскетбола	12	1.Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и. 2.Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и. 3.Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и. 4.Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.. 5.Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1 1 1 1 1	  <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время игр.  <b>Описывать</b> разучиваемые технические

			6.Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1	действия из спортивных игр.
			7.Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
			8.Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1	
			9.Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	
			10.Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	1	
			11. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
			12.Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	
<b>4</b>	<b>Игры с элементами кроссовой подготовки</b>	<b>5</b>	1.Медленный бег 3 мин. П./и.	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
			2.Равномерный бег 3 мин. П./и.		
			3.Комбинированная эстафета.. П./и.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.
			4.Чередование бега с ходьбой 4 мин.П./и.	1	
			5.Медленный бег 4 мин.П./и.	1	
<b>5</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>2</b>	1.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. П./и.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
	<b>Игры с элементами футбола</b>		2.Ведение мяча внутренней и внешней между стойками. П./и.		
	<b>ИТОГО :</b>	<b>34</b>			

#### 4 класс

№ урока	Наименование разделов	Количество часов	Темы занятий	Количество часов	Характеристика деятельности
<b>1</b>	<b>На материале</b>	<b>6</b>	1.Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	Осваивать умения

	легкой атлетике.		2.Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.  3.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.  4.Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.  5.Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.  6.Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1 1 1 1	выполнять физические упражнения.  <b>Развивать</b> физические качества.  <b>Знать</b> правила ТБ при участии в подвижных играх.  <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
2	На материале гимнастики с основами акробатики.	10	1.Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.  2.Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1 1	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.
			3.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.  4.Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1 1	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
			5.Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.  6.Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1 1	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в играх.
			7.Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	1	

			8.Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности
			9.Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1	
			10.Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1	
<b>3</b>	<b>Подвижные игры.  Игры с элементами баскетбола</b>	<b>12</b>	1.Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.
			2.Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1	
			3.Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1	
			4.Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и..	1	
			5.Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1	
			6.Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1	
			7.Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.
			8.Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1	
			9.Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	
			10.Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	1	
			11. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1	
			12.Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	
<b>4</b>	<b>Игры с элементами кроссовой подготовки</b>	<b>5</b>	Преодоление малых препятствий.П./и.	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
			2.Равномерный бег 3 мин. П./и.		
			3.Комбинированная эстафета.. П./и.	1	

			4.Чередование бега с ходьбой 4 мин.П./и.	1	дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр
			5.Медленный бег 4 мин.П./и.	1	
<b>5</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>2</b>	1.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. П./и.	1	<b>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</b>
	<b>Игры с элементами футбола</b>		2.Эстафеты с мячами.		
<b>ИТОГО :</b>		<b>34</b>			