

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Старый Маклауш
муниципального района Клявлинский Самарской области

Программа рассмотрена на заседании
МО учителей начальных классов
Протокол № 1 от 28.08.2023г.
Председатель МО
_____ /А.В. Горбунова/

Проверено
29.08.2023 г.
Зам. директора по УВР
_____ /Н.В. Батяева/

Утверждаю
Директор школы
_____ /Н.П. Груздева/
(приказ № 43-од
от 29.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
“Общая физическая подготовка”

1 -4 классы

2023-2024 учебный год

Форма организации: игры - соревнования

Направление: спортивно - оздоровительная деятельность

Срок реализации: 4 года

Программа составлена: Мартышкиным А.А. учителем физической культуры
ГБОУ СОШ с. Старый Маклауш

с.Старый Маклауш
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2014г. Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На изучение курса по ОФП в первом классе выделяется 33 ч., (1 ч в неделю, 33 учебных недели), по 34ч. во 2, 3, 4 классах (1ч. в неделю, 34 учебные недели).

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Учебно-тематический план

(1 класс)

№ п/п	Тема	Количество часов (уроков).
1	Знания о здоровом образе жизни	4
2	Легкая атлетика	11
	Ходьба и бег	4
	Прыжки	4
	Метание малого мяча	3
3	Подвижные и спортивные игры	12
4	Гимнастика с основами акробатики	6
	Всего	33

№ п/п	Тема	Количество часов		
		класс		
		2	3	4
1	Знания о здоровом образе жизни	4	4	4
2	Легкая атлетика	10	10	10
	Ходьба и бег	2	2	2
	Прыжки	4	4	4
	Метание малого мяча	4	4	4
3	Подвижные и спортивные игры	10	10	10
5	Гимнастика с основами акробатики	10	10	10
	Всего	34	34	34

Учебно-тематический план

(2-4 классы)

Основное содержание курса

1 класс

Знания о здоровом образе жизни (4 часа)

Соблюдение режима дня и личной гигиены. Факторы, влияющие на здоровье человека. Особенности закаливания организма.

Гимнастика с основами акробатики (6 часов)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперед, назад, с разбега.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (11 часов)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (12 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале пионербола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на

координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных

исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

2-4 классы

Знания о здоровом образе жизни (4 часа)

Соблюдение режима дня и личной гигиены. Факторы, влияющие на здоровье человека. Особенности закаливания организма.

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (10 часов)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (10 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале пионербола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической

стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой

ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Формы организации деятельности

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов общеразвивающих упражнений, упражнений на формирование правильной осанки и развития мышц туловища, спины, брюшного пресса, развития основных физических качеств; проведение эстафет с мячами,

скалками, через препятствие; подвижных игр с волейбольным мячом и без него. А также спортивных игр по упрощённым правилам; выполнение элементов акробатики, строевых приёмов и перестроений, прыжковых, беговых и дыхательных упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 2. о способах изменения направления и скорости движения;
 3. о режиме дня и личной гигиене;
 4. о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- уметь:
 1. выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 2. выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
играть в подвижные игры;
 3. выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 4. выполнять строевые упражнения;
 - демонстрировать уровень физической подготовленности

Календарно-тематическое планирование (1 класс)

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения	Оборудование
Знания о здоровом образе жизни – 1 ч.				
1	Режим дня и личная гигиена.	1		Тетрадь, авторучка, плакаты, учебник «Физическая культура».
Лёгкая атлетика – 5 ч. 2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1		Свисток, теннисный мяч, скакалка.

Подвижные игры - 12 ч.				
7	Подвижные игры «Белые медведи», «Белочка-защитница» Эстафеты с мячами.	1		Фишки, баскетбольные мячи.
8	Подвижные игры «Вышибалы», «Борьба за мяч». Эстафеты с мячами.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Подвижные игры «Антивышибалы», «Бросай далеко, собирай быстрее». Эстафеты со скакалками.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Подвижные игры «Будь осторожен», «Волк во рву». Эстафеты.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Подвижные игры «Волшебные ёлочки», «Вызов» (В плен) Эстафеты со скакалками.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Подвижные игры «Вышибалы», «Вышибалы через сетку». Эстафеты с припятствием.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Подвижные игры «Горячая линия», «Колдунчики». Эстафеты с мячами.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Подвижные игры «Командные хвостики», «Круговая охота». Эстафеты через припятствие.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Подвижные игры	1		Фишки,

	«Ловишка», «Ловишка на хопах». Эстафеты со скакалками.			баскетбольные мячи, свисток.
16	Подвижные игры «Ночная охота», «Ловля обезьян с мячом». Эстафеты.	1		Фишки, баскетбольные мячи. свисток.
17	Подвижные игры «Марш с закрытыми глазами», «Мяч в туннеле». Эстафеты.	1		Фишки, баскетбольные мячи. свисток.
18	Подвижные игры «Осада города», «Парашютисты». Эстафеты.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Знания о здоровом образе жизни – 2 ч. 19	Закаливание организма (обтирание)	1		Тетрадь, авторучка, плакаты, учебник «Физическая культура».
20	Закаливание организма (обливание, душ)	1		Тетрадь, авторучка, плакаты, учебник «Физическая культура».
Гимнастика - 6 ч.				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
21	Техника выполнения кувырка вперёд. Подвижная игра «Удочка».	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
22	Техника выполнения кувырка вперёд с разбега через препятствие. Подвижная игра «День-ночь».	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.

23	Варианты выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Охотники и обезьяны».	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
24	Техника выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Вызов номеров»	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Круговая тренировка. Подвижная игра «Мяч в туннеле». Эстафеты.	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Техника выполнения стойки на голове. Подвижная игра «Салки». Эстафеты.	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
Знания о здоровом образе жизни – 1 ч. 1	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах)	1		Тетрадь, авторучка, плакаты, учебник «Физическая культура».
Легкая атлетика 6 - ч.				
28	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1		Свисток, мячи, сантиметр, секундомер

29	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
30	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
32	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
33	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1		Свисток, теннисный мяч, скакалка
Итого: 33 ч.				

2 класс

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

- иметь представление:
 1. о зарождении древних Олимпийских игр;
 2. о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 3. о правилах проведения закаливающих процедур;

4. об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
 - уметь:
 1. определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 2. вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 3. выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 4. выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 5. выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
 - продемонстрировать уровень физической подготовленности

Календарно-тематическое планирование (2 класс)

№ п/п	Содержание	Кол – во часов	Дата проведени я	Оборудование
Легкая атлетик а - 4 ч.				
1	Сочетание	1		Свисток, мячи, сантиметр.

	различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.			
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
Знания о здоровом образе жизни – 2 ч. 5	Закаливание организма (обливание, душ)	1		Тетрадь, авторучка, плакаты, учебник «Физическая культура».
6	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах)	1		Тетрадь, авторучка, плакаты, учебник «Физическая культура».
Подвижные игры – 10 ч.				
7	Подвижные игры «Белые медведи», «Белочка-защитница».	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

	Эстафеты с мячами.			
8	Подвижные игры «Вышибалы», «Борьба за мяч». Эстафеты с мячами	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Подвижные игры «Антивышибалы», «Бросай далеко, собирай быстрее». Эстафеты со скакалками	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Подвижные игры «Будь осторожен», «Волк во рву». Эстафеты.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Подвижные игры «Волшебные ёлочки», «Вызов» (В плен) Эстафеты со скакалками.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Подвижные игры «Вышибалы», «Вышибалы через сетку». Эстафеты с припятствием.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Подвижные игры «Горячая линия», «Колдунчики». Эстафеты с мячами.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Подвижные игры «Командные хвостики», «Круговая охота». Эстафеты через припятствие.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах». Эстафеты со скакалками.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Подвижные игры	1		Фишки, баскетбольные мячи,

	«Ночная охота», «Ловля обезьян с мячом». Эстафеты.			свисток.
Знания о здоровом образе жизни – 2 ч. 17	Режим дня и личная гигиена	1		Тетрадь, авторучка, плакаты, учебник «Физическая культура».
18	Закаливание организма (обтирание)	1		Тетрадь, авторучка, плакаты, учебник «Физическая культура».
Гимнастика - 10 ч.				
19	Техника выполнения кувырка вперёд. Подвижная игра «Удочка».	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Техника выполнения кувырка вперёд с разбега через препятствие. Подвижная игра «День-ночь».	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Варианты выполнения кувырка вперёд. Подвижная игра «Охотники и обезьяны».	1		
22	Техника выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Вызов номеров»	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
23	Круговая тренировка. Подвижная игра	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.

	«Мяч в туннеле». Эстафеты.			
24	Техника выполнения стойки на голове. Подвижная игра «Салки». Эстафеты.	1		Свисток, скакалка, кубики.
25	Техника выполнения стойки на руках. Подвижная игра «Волк во рву». Эстафеты с препятствием.	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Круговая тренировка. Подвижная игра «Вышибалы» Эстафеты.	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Эстафеты с препятствием.	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
28	Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Антивышибалы».	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
Легкая атлетика 6 - ч.				Гимнастические маты, козел, мостик.
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1		Гимнастические маты, козел, мостик.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие	1		Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.

	скоростных способностей. П./и.			
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1		Свисток, теннисный мяч, скакалка
Итого: 34 ч.				

3 класс

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

- иметь представление:
 1. о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 2. об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - 2..1. составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

2..2. выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

2..3. составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

2..4. вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

Календарно-тематическое планирование (3 класс)

№ п/п	Содержание	Кол – Кол-во часов	Дата проведения	Оборудование
Легкая атлетика - 6 ч.				
1	Сочетание различных	1		Свисток, мячи, сантиметр.

	видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.			
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры - 10 ч.				
7	Подвижные игры «Белые медведи», «Белочка- защитница».	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

	Эстафеты с мячами.			
8	Подвижные игры «Вышибалы», «Борьба за мяч». Эстафеты с мячами	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Подвижные игры «Антивышибалы», «Бросай далеко, собирай быстрее». Эстафеты со скакалками.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Подвижные игры «Будь осторожен», «Волк во рву». Эстафеты.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Подвижные игры «Волшебные ёлочки», «Вызов» (В плен) Эстафеты со скакалками.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Подвижные игры «Вышибалы», «Вышибалы через сетку». Эстафеты с припятствием.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Подвижные игры «Горячая линия», «Колдунчики. Эстафеты с мячами.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Подвижные игры «Командные	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

	«Хвостики», «Круговая охота». Эстафеты через препятствие.			
15	Подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопках». Эстафеты со скакалками.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Подвижные игры «Ночная охота», «Ловля обезьян с мячом». Эстафеты.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Знания о здоровом образе жизни – 2 ч. 17	Режим дня и личная гигиена.	1		Тетрадь, авторучка, плакаты, учебник «Физическая культура».
18	Закаливание организма (обтирание).	1		Тетрадь, авторучка, плакаты, учебник «Физическая культура».
Гимнастика - 10 ч.				
19	Техника выполнения кувырка вперёд. Подвижная игра «Удочка».	1		Свисток, скакалка, гимнастические маты, кубики, фишки, мячи.
20	Техника выполнения кувырка вперёд с разбега через препятствие. Подвижная игра	1		Свисток, скакалка, гимнастические маты, кубики, фишки, мячи.

	«День-ночь».			
21	Варианты выполнения кувырка вперёд. Подвижная игра «Охотники и обезьяны».	1		Свисток, скакалка, гимнастические маты, кубики, фишки, мячи.
22	Техника выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Вызов номеров»	1		Свисток, скакалка, гимнастические маты, кубики, фишки, мячи.
23	Круговая тренировка. Подвижная игра «Мяч в туннеле». Эстафеты.	1		Свисток, скакалка, кубики.
24	Техника выполнения стойки на голове. Подвижная игра «Салки». Эстафеты.	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Техника выполнения стойки на руках. Подвижная игра «Волк во рву». Эстафеты с препятствием.	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Круговая тренировка. Подвижная игра «Вышибалы» Эстафеты.	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1		Гимнастические маты, козел, мостик.

	Эстафеты с препятствием.			
28	Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Антивышибалы».	1		Гимнастические маты, козел, мостик.
Легкая атлетика 4 - ч.				
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1		Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
Знания о здоровом образе жизни – 2 ч. 33	Закаливание организма (обливание, душ)	1		Тетрадь, авторучка, плакаты, учебник «Физическая культура».
34	Закаливание организма (воздушные и солнечные	1		Тетрадь, авторучка, плакаты, учебник

	ванны, купание в естественных водоёмах).			«Физическая культура».
Итого: 34 ч.				

3 класс

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

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

Календарно-тематическое планирование (4 класс)

№ п/п	Содержание	Кол – Кол-во часов	Дата проведения	Оборудование
Легкая атлетика - 6 ч.				
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1		Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.

5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры - 10 ч.				
7	Подвижные игры «Белые медведи», «Белочка-защитница». Эстафеты с мячами.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Подвижные игры «Вышибалы», «Борьба за мяч». Эстафеты с мячами	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Подвижные игры «Антивышибалы», «Бросай далеко, собирай быстрее». Эстафеты со скакалками.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Подвижные игры «Будь осторожен», «Волк во рву». Эстафеты.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Подвижные игры «Волшебные ёлочки», «Вызов» (В	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

	плен) Эстафеты со скакалками.			
12	Подвижные игры «Вышибалы», «Вышибалы через сетку». Эстафеты с препятствием.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Подвижные игры «Горячая линия», «Колдунчики. Эстафеты с мячами.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Подвижные игры «Командные хвостики», «Круговая охота». Эстафеты через препятствие.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах». Эстафеты со скакалками.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Подвижные игры «Ночная охота», «Ловля обезьян с мячом». Эстафеты.	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Знания о здоровом образе жизни – 2 ч. 17	Режим дня и личная гигиена.	1		Тетрадь, авторучка, плакаты, учебник «Физическая культура».
18	Закаливание организма	1		Тетрадь, авторучка,

	(обтирание).			плакаты, учебник «Физическая культура».
Гимнастика - 10 ч.				
19	Техника выполнения кувырка вперёд. Подвижная игра «Удочка».	1		Свисток, скакалка, гимнастические маты, кубики, фишки, мячи.
20	Техника выполнения кувырка вперёд с разбега через препятствие. Подвижная игра «День-ночь».	1		Свисток, скакалка, гимнастические маты, кубики, фишки, мячи.
21	Варианты выполнения кувырка вперёд. Подвижная игра «Охотники и обезьяны».	1		Свисток, скакалка, гимнастические маты, кубики, фишки, мячи.
22	Техника выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Вызов номеров»	1		Свисток, скакалка, гимнастические маты, кубики, фишки, мячи.
23	Круговая тренировка. Подвижная игра «Мяч в туннеле». Эстафеты.	1		Свисток, скакалка, кубики.
24	Техника выполнения стойки на голове. Подвижная игра «Салки». Эстафеты.	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.

25	Техника выполнения стойки на руках. Подвижная игра «Волк во рву». Эстафеты с препятствием.	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Круговая тренировка. Подвижная игра «Вышибалы» Эстафеты.	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Эстафеты с препятствием.	1		Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Антивышибалы».	1		Гимнастические маты, козел, мостик.
Легкая атлетика 4 - ч.				
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1		Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с	1		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.

	продвижением вперед. П./и.			
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
Знания о здоровом образе жизни – 2 ч. 33	Закаливание организма (обливание, душ)	1		Тетрадь, авторучка, плакаты, учебник «Физическая культура».
34	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах).	1		Тетрадь, авторучка, плакаты, учебник «Физическая культура».
Итого: 34 ч.				

3.Список рекомендуемой учебно – методической литературы:

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.
4. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007г.

