

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Управление образование администрации города Тулы**

**МБОУ ЦО № 18**

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом  
совете МБОУ ЦО №18

---

Протокол №1  
от «28» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор МБОУ ЦО №18

---

Илюшечкин А.С.  
Приказ №308  
от «28» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

начального общего образования

«ОФП»

1-4 классы

**Тула 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности по общей физической подготовке (ОФП) для 1-4 классов составлена на основе примерной учебной программы Физическая культура для учащихся 1-4 классов (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2012 год.). Программа рассчитана на 33 часа в год для 1 классов (1 час в неделю) и 34 часа для 2-4 классов (1 час в неделю). Внеурочная деятельность учащихся «Лёгкая атлетика» 1-4 классы (Г.А. Колодницкий, В.С.Маслов-М.; просвещения,2014).

### **Актуальность**

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепления здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «ОФП» относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Целью общей физической подготовки** во внеурочное время является содействием всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие. Оптимальный уровень двигательных способностей.

Достижение цели общего развития обеспечивается решением **следующих основных задач направленных на:**

- Формирование элементарных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Развитию координационных (точности воспроизведения и пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, увеличение физических нагрузок, данные мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

#### **Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:**

В отличие от типовой программы, 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. Занятия строятся таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной. С каждым занятием задания усложняются. Увеличивается объём нагрузок, наращивается темп выполнения задания, сложнее становятся выполняемые упражнения. Программа является основным документом при проведении занятий во внеурочное время, однако не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажёрных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание программы по Общей физической подготовке (ОФП) направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

#### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

По окончании изучения курса (ОФП) в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность занимающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- ✓ Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ✓ Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ✓ 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;
- ✓ Развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоение школьниками умд (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- ✓ 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 и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха

**Предметные результаты** включают освоенный занимающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- ✓ 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)

**Возраст детей: с 7-11 лет**

**Срок реализации:** Программа рассчитана на три года обучения. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

## **Планируемые результаты**

### **Учащиеся должны уметь:**

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме внеурочной деятельности, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
2. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
3. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное отношение и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов устранения;
5. Соблюдать требования ТБ к местам проведения занятий;
6. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и в соревновательной деятельности.

### **Ожидаемые результаты:**

Ожидается, что к концу обучения воспитанники:

- ✓ будут владеть основными техниками всех видов двигательной деятельности;
- ✓ будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, сила, скорость и др.);
- ✓ будет укреплено здоровье;
- ✓ будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- ✓ будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности;
- ✓ будут сформированы знания об основных самостоятельных освоениях двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения.

### **Способы оценивания уровня достижения учащихся.**

В процессе освоения программы предусмотрена система контрольных испытаний, тесты, участие в соревнованиях, физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование). Проверка знаний через опрос, контрольные упражнения, тестирование, индивидуальная беседа и др.

### **Методы и приёмы проведения занятий:**

- ✓ Словесные (рассказ, объяснение, указания)
- ✓ Наглядные (показ, схем, таблиц)
- ✓ Практические (опробование упражнений, самостоятельное выполнение, участие в соревнованиях)

## Содержание программы

### 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 освоения 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.

### 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.

### **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.

## Календарно-тематическое планирование по ОФП с элементами подвижных игр для 1 класса

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

22	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему». ОРУ без предмета. Силовая подготовка.	1
23	Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» Игры - эстафеты с мячом. ОРУ в парах.	1
24	Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой. ОРУ со скакалкой.	1
25	Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча». ОРУ с мячом.	1
26	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. ОРУ в движении.	1
27	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. ОРУ на гимнастической лестнице.	1
28	Прыжки. Прыжковые упражнения. Многопрыжки. Игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1
29	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки многопрыжки. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1
30	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы». ОРУ в парах.	1
31	Игра «Метко в цель», «Снайперы». ОРУ с мячом. ОФП по круговой.	1
32	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». ОРУ в парах.	1
33	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). ОРУ без предмета.	1
34	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). ОРУ без предмета.	1

## Календарно-тематическое планирование по ОФП с элементами подвижных игр для 2 класса

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1
2	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение» ОРУ в парах. Специально беговые упр.	1
3	Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров» специально прыжковые упр. ОРУ без предмета.	1
4	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.	1
5	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде» бег 30м.	1
6	Игры «День – ночь», бег до 500м. Ору без предмета.	1
7	Игры «День – ночь», строевые упражнения. Многоскок.	1
8	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. Многоскок-повтор. ОРУ в парах.	1
9	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.	1
10	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения. полоса препятствий. ОРУ без предмета.	1
11	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. ОРУ в движении.	1
12	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Челночный бег 4x9,3x10м ОРУ со скакалкой.	1
13	Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка. Игра «Два мороза». ОРУ в движении.	1
14	Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка. Игра «Два мороза» ОРУ со скакалкой.	1
15	Прыжки со скакалкой. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. ОРУ на гимн.матах.	1
16	Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики. ОРУ на матах.	1
17	Упражнения с наб.мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. ОРУ с мячом.	1
18	Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая». ОРУ на матах.	1
19	Подвижные игры по выбору. Полоса препятствий. ОРУ без предмета.	1
20	Игры-эстафеты с мячом. Основные правила на лыжах. ОРУ без предмета.	1
21	Игры «день – ночь», прохождение дистанции до 1км. Скользящий шаг.	1
22	Игра «шире шаг». Спуск с горы в низкой стойке. Подъём ёлочкой.	1
23	Игра «пролезь в ворота». Прохождение дистанции до 1,5км. ОФП по круговой.	1
24	Техника передвижения. Спуски и подъёмы. Полоса препятствий 5-6 станций.	1

25	Прохождение дистанции до 2км. Игры-эстафеты.	1
26	Игра «Охотники и утки». Лыжная имитация. Силовая подготовка.	1
27	Игра «Охотники и утки», прохождение дистанции 1км на скорость.	1
28	Эстафеты на лыжах. лыжная имитация с палками. Силовая подготовка.	1
29	Прохождение до 2км. Попеременно двухшажный ход. Работа на тренажёрах.	1
30	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Полоса препятствий.	1
31	Игры «День – ночь», спуски и подъёмы, прохождение до 1,км полоса препятствий.	1
32	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». ОРУ в движении.	1
33	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. ОРУ с мячом.	1
34	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. специально беговые и прыжковые упр-ия. ОРУ без предмета. Силовая подготовка.	1

## Календарно-тематическое планирование по ОФП с элементами подвижных игр для 3 класса

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов
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».	1
2	Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза». Ору в движении.	1
3	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель». ОРУ с мячом.	1
4	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки» ОРУ без предмета.	1
5	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок». ОРУ в движении.	1
6	Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места. ОРУ в парах.	1
7	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Ору в парах. Игра «Салки», «Два мороза» бег 30м, 60м	1
8	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лопта по упрощенным правилам. ОРУ на гимн.стенке.	1
9	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки». Многоскок. Прыжковые упр. ОРУ в движении.	1
10	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и занятии с мячом. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1
11	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Подвижная цель». ОРУ со скакалкой.	1
12	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам. ОРУ с мячом.	1
13	Игра «Пионербол». Силовая подготовка. ОРУ с мячом.	1
14	Игра «Пионербол». Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. ОРУ в парах.	1
15	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Подъём туловища за 30сек. Упражнения на гимн. стенке.	1
16	Ору без предмета. Круговая тренировка.	1
17	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. ОРУ с мячом. «Снайперы».	1
18	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча» ОРУ с гимн.палкой.	1
19	Техника безопасности на лыжах. Силовая подготовка. ОРУ без предмета.	1
20	Техника передвижения попеременно двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 1,5км. Силовая подготовка.	1
21	Применение различных ходов при передвижении. Спуск в высокой стойке. Эстафеты на лыжах.	1

22	Прохождение до 2км. Подъём ёлочкой. Эстафеты	1
23	Игра «Пионербол». Силовая подготовка. Лыжная имитация без палок. ОРУ без предмета.	1
24	Прохождение до 2,5км. Подъём и спуск изученным способом. Полоса препятствий.	1
25	Игры с мячом. Работа на тренажёрах. ОРУ со скакалкой.	1
26	Эстафеты на лыжах. ОФП по круговой. ОРУ без предмета.	1
27	Игра «Лапта». Почему некоторые привычки называют вредными- презентация по ЗОЖ.	1
28	Игра «Перестрелка». ОРУ на гимнастич.стенке.	1
29	Кроссовая подготовка до 1000м. Ору в парах.	1
30	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х10м. подвижная игра «Горелки». ОРУ без предмета.	1
31	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания. ОРУ движениям.	1
32	Веселые старты. Многоскок. Бег по пересечённой местности. ОРУ без предмета.	1
33	Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок». Метание мяча на дальность. Спец.прыжковые и беговые упр. ОРУ в парах.	1
34	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся. ОРУ в движении.	1

## Календарно-тематическое планирование по ОФП с элементами подвижных игр для 4 класса

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов
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».	1
2	Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза». ОРУ в движении.	1
3	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель». ОРУ с мячом.	1
4	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки» ОРУ без предмета.	1
5	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок». ОРУ в движении.	1
6	Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места. ОРУ в парах.	1
7	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Ору в парах. Игра «Салки», «Два мороза» бег 30м, 60м	1
8	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам. ОРУ на гимн.стенке.	1
9	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки». Многоскок. Прыжковые упр. ОРУ в движении.	1
10	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и занятии с мячом. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1
11	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Подвижная цель». ОРУ со скакалкой.	1
12	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам. ОРУ с мячом.	1
13	Игра «Пионербол». Силовая подготовка. ОРУ с мячом.	1
14	Игра «Пионербол». Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. ОРУ в парах.	1
15	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Подъём туловища за 30сек. Упражнения на гимн. стенке.	1
16	Ору без предмета. Круговая тренировка.	1
17	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. ОРУ с мячом. «Снайперы».	1
18	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча» ОРУ с гимн.палкой.	1
19	Техника безопасности на лыжах. Силовая подготовка. ОРУ без предмета.	1
20	Техника передвижения попеременно двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 1,5км. Силовая подготовка.	1

21	Применение различных ходов при передвижении. Спуск в высокой стойке. Эстафеты на лыжах.	1
22	Прохождение до 2км. Подъём ёлочкой. Эстафеты	1
23	Игра «Пионербол». Силовая подготовка. Лыжная имитация без палок. ОРУ без предмета.	1
24	Прохождение до 2,5км. Подъём и спуск изученным способом. Полоса препятствий.	1
25	Игры с мячом. Работа на тренажёрах. ОРУ со скакалкой.	1
26	Эстафеты на лыжах. ОФП по круговой. ОРУ без предмета.	1
27	Игра «Лапта». Почему некоторые привычки называют вредными- презентация по ЗОЖ.	1
28	Игра «Перестрелка». ОРУ на гимнастической стенке.	1
29	Кроссовая подготовка до 1000м. Ору в парах.	1
30	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х10м. подвижная игра «Горелки». ОРУ без предмета.	1
31	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания. ОРУ в движении.	1
32	Веселые старты. Многоскок. Бег по пересечённой местности. ОРУ без предмета.	1
33	Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок». Метание мяча на дальность. Спец.прыжковые и беговые упр. ОРУ в парах.	1
34	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся. ОРУ в движении.	1

## **Ожидаемые результаты.**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

## КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР для занятий ОФП

Основная направленность	Подвижные игры		
Развитие быстроты движений	Игра в лягушек Хлоп, хлоп, убегай! Посадка картофеля	Похитители огня Бег к реке Скачки	Гонщик бурдюка Кто быстрее Захват противника Обыкновенный жгут
Развитие быстроты реакции	Пастух Прятки День и ночь Палочка- стукалочка Лодочки Встречная эстафета Салки маршем Лыжники, по местам! Гонка с шайбой Сороконожки на лыжах Чья пара быстрее Мяч с притопыванием Капканы Караси и щука	Давай сразимся Кто быстрее? Догони меня Мячик-чирик Мячик-шмель Мяч среднему Поймай мяч Мяч водящему Брось и догони Мяч по кругу Под буркой Повелитель лунки Поймай того, у кого камешек Охотник, сторож, звери	Лови-бросай! Лови мяч Прокати мяч Палочка- выручалочка Перебежчики Ключи Скворечники Море волнуется Потяни шнур К своим флажкам Запрещенные движения Найди свой домик Возьми кеглю Перетягивание по кругу
Развитие внимания	Мельница Ленок Иванка Михасик Цветы и ветерки Пастух Прятки Отдай платочек Достать шапку Палочка- стукалочка Журавли- журавушки Захват противника Игра в шапку	Ну-ка, отними! Под буркой Повелитель лунки Серсо Зайцы в огороде Волк во рву Совушка Фигуры Запрещенные движения Стоп! Свободное место Смени место Прокати мяч	Кролики Петушок Косари Самолетик Перебежка со снежками Блуждающая цель Стой-беги! Хлебец Высокий дуб Шайба Обыкновенный жгут Просо Казаки
Развитие внимательности	Снятие шапки Забрасывание белого мяча Угадай и догони Скок-перескок Борьба за флажки Чиж Встречная	Человек, ружье, тигр Имена Найди свой домик Снежинки и ветер Будь внимательным Лови, бросай Лови мяч! Ручеек	Цветные автомобили Солнышко и дождик У ребят строгий порядок Птички в гнездышках

	эстафета Поймай того, у кого камешек К своим флажкам	Воздушный шар	Спрыгни в воду Скворечники Море волнуется Великаны и карлики Бег с препятствиями
Развитие воображения	Цыплята и наседка Воздушный шар	Косари Часики	Всадники Жучки
Развитие выдержки	Цветы и ветерки Перетягивание палки Борьба за флажки	Палочки ют Кто дальше? Донеси мешочек	Высокий Дуб Подвижная цель
Развитие выносливости	Гонщик бурдюка Перетягивание веревки Драчливый баран Пешие всадники Крестик Эстафета на санках	Игра в мяч на лошадях На новое место Эстафета в мешках Перетягивание каната Перетягивание в шеренгах	На санках с лыжными палками Гонка с шайбой Эстафета с лыжными палками Салки со снежками Чья пара быстрее? Кто кого перетянет
Развитие гибкости	Просо Кружится вокруг кольшка Уточка	Дровосек Часики	Потяни шнур Медвежата
Развитие глазомера и меткости	Плоский камень и мяч Со спины лошадки Палочка- выручалочка Выбей из круга Метание с плеча Ловишки со снежками Снежные круги Стенка-мишень Снайперы Прихлопни комара Поймай бабочку	Уточка Спуск на лыжах с препятствием Кто дальше? Охотники и утки Сбей мяч Подвижная цель Серсо Ямки Передай мяч В три бабки Чиж Высокий дуб Сбей кеглю	Попади в цель Кати мяч в цель Угости белку орешком Печки Эстафета биатлон Перебежка со снежками Салки со снежками Блуждающая цель Самые ловкие Передай мяч Палочки ют Шайбу в ворота Стойки
Развитие двигательных навыков	Цветки и ветерки Крепость Палочка- выручалочка Дровосек		
Развитие дисциплинированности	Цветные автомобили Солнышко и дождик	Найди свой домик Птички в гнездышках Кролики	Всадники У ребят строгий порядок
Развитие координации	Палочка- выручалочка Журавли-	Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки	Прыгни дальше Поймай бабочку Прихлопни комара

	<p>журавушки          Пешие всадники          Эстафета на санках          Танки          Салки          На одной лыже          Кто быстрее?          Пройди ворота          Подними предмет          Охотники и утки          Морские всадники          Утки-нырки          Кто проворней?          Мина          Мяч в кругу          Ямки          Серсо          Бег с препятствиями          Удочка          Гуси-лебеди          Эстафета в мешках          Караси и щука          Волк во рву          Кружева          Белые медведи          Третий лишний          Дедушка-рожок</p>	<p>Ловишка          Охотник и зайцы          Курочки и горошинки          Попрыгунчики-воробушки          Не попадись          С кочки на кочку          Не урони шарик          Горелки          Сороконожки          Гусеницы          Рыбки          Через ручеек          Поезд          Соперники          Кто дальше?          Донеси мешочек          Прыгай к флажку          По дорожке на одной ножке          С кубика на кубик          Из обруча в обруч          Угости белку орешком          Попробуй, поймай!          Имена          Кто больше?          Кто дальше?          Караси и щука</p>	<p>Достань до шарика          Полет          Кузнечики          Передай мяч          Резвый шарик          Не упади на льду          Быстрые санки          Белые медведи          Змейка          Мячик-чижик          Мяч сквозь обруч          Эстафета с мячами          Бычки          Не урони мяч          Брось через веревку          Бросить и поймать          Цыплята и лиса          Птички и кошка          Кот и мышки          Зайцы в огороде          Утята и щука          Берегись!          Салки          Два Мороза          Лесные пятнашки</p>
Развитие ловкости	<p>Снятие шапки          Игра в лягушек          Плоский камень и мяч          Мельница          Ленок          Михасик          Пастух          Похитители огня          Крепость          Палочка-выручалочка          Чья шеренга победит?          Отдай платочек          Ягненок          Перетягивание веревки          Кто быстрее          Снимать сыр          Пешие всадники          Захват</p>	<p>Слалом на равнине          Гонка с шайбой          Пройди в ворота          Хоккей на снегу          Сороконожки на лыжах          Сбей кеглю          Шайба в ворота          Подними предмет          Чья пара быстрее?          Пожарные на учении          Охотники и утки          Пингвин с мячом          Сбей мяч          Мяч с притопыванием          Призовой мяч          Мяч в кругу          Самые ловкие          Стойки          Стой-беги!          Поймай мяч</p>	<p>Эстафета с мячами          Мячик-шмель          Бычки          Не урони мяч          Брось через веревку          Бросить и поймать          Мяч среднему          Поймай мяч          Мяч водящему          Брось и догони          Палочка-выручалочка          Зайцы в огороде          Утята и щука          Караси и щука          Цыплята и лиса          Птички и кошка          Кот и мыши          Воробушки и кот          У медведя во бору          Пятнашки          Ловишка</p>

	<p>противника Игра в шапку Казаки Каши В три бабки Обыкновенный жгут Просо Забрасывание белого мяча Кружится вокруг колышка Угадай и догони Продаем горшки Гаккарис Метание с плеча Чиж Печки Танки Салки На одной лыже Шайба Лодочки Спуск на лыжах с препятствиями Эстафета-биатлон Гонки на лыжах в парах Эстафета-противоходом Загони шайбу Перебежка со снежками</p>	<p>Не упусти мяч Мяч соседу Мяч по кругу Защити товарища Ну-ка, отними! Подвижная цель Возьми кеглю Перетягивание по кругу Потяни шнур Бег с препятствиями Удочка Гуси-лебеди Дойди до середины Зайцы в огороде Перетягивание каната Смени место Свободное место Белые медведи Третий лишний Дедушка-рожок Берегись Два Мороза Лесные пятнашки Взятие крепости</p>	<p>Охотники и зайцы Курочки и горошинки Попрыгунчики-воробушки Не попадись Невод Коршун и наседка Не урони шарик Перебежчики Горелки Ключи Пройди бесшумно Соперники Рыбки С кубика на кубик Прыгни дальше Поймай бабочку Прихлопни комара Быстрые санки Перетяжки Змейка Мяч сквозь обруч Попробуй, поймай! Не упади на льду! Лыжники, по местам! Салки маршем</p>
Развитие навыков игры в коллективе	<p>На новое место Перетягивание каната Смени место</p>	<p>Кто быстрее перенесет предметы Ручеек Круговорот</p>	<p>Снежинки и ветер Брось и догони Курочки и горошинки</p>
Развитие основных видов движения	<p>Курочки и горошинки Коршун и наседка Краски Рыбки</p>	<p>Море волнуется Всадники Прыгай к флажку Из обруча в обруч</p>	<p>Цыплята и наседка Лошадки Скворечники</p>
Развитие силовой выносливости	<p>Посадка картофеля Иванка День и ночь Чья шеренга победит Каши</p>	<p>Перетягивание по кругу На санках с лыжными палками Перетягивание каната Перетягивание в шеренгах Человек, ружье, тигр</p>	<p>Спутанные кони Гонки на санках Луговое троеборье Перетяжки Чей мяч дальше?</p>
Развитие силы	<p>Перетягивание палки</p>	<p>Эстафета на санках Кто кого перетянет</p>	

	Сильные ноги		
Развитие умения ориентироваться в пространстве	Прятки Бег к реке Скачки	По следам Хоккей на снегу Спрыгни в воду	Всадник Скок-перескок Хлебец
Развитие умения работать в коллективе	Мина Воздушный шар Лошадки	Цветные автомобили Петушок	
Развитие умения действовать по сигналу	Стой-беги! Совушка Фигуры Стоп!		
Развитие чувства спортивного соперничества	Гуси-лебеди Караси и щука Белые медведи Третий лишний Дедушка-рожек Берегись!	Попробуй поймай Зайцы в огороде Утята и щука Караси и щука Цыплята и лиса Птички и кошка Салки	Кот и мышки Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Лесные пятнашки Ловушка Два Мороза

### Материально –техническое обеспечение

1. Гимнастические маты
2. Баскетбольные мячи
3. Футбольный мяч
4. Волейбольный мяч
5. Гимнастические обручи
6. Скакалки
7. Гимнастические скамейки
8. Шведская стенка
9. Лыжи.