

бюджетное общеобразовательное учреждение

Вашкинского муниципального района

«Андреевская основная школа»

Рассмотрено

Принято

Утверждено

Протокол МО

Протокол педагогического

Приказ БОУ «Андреевская ОШ»

№1 от 30.09.2023

совета №1 от 30.09.2023

№117-ОД от 30.09.2023



Рабочая программа по внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

(ОФП)

1-4 классы

Составитель: Хойкка Т.А.

д.Андреевская 2023 год

Планируемые результаты

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования

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 техническом 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.

Содержание

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных

физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

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.

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.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

иметь представление:

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о способах изменения направления и скорости движения;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	кол-во часов	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Теория	Практика	Цифровые образовательные ресурсы
1		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра	10 мин.	15 мин.	http://www.openclass.ru (на каждом занятии)

		на внимание «Запрещенное движение».			
	1	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	5 мин.	20мин.	
	1	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	5 мин.	20мин.	
	1	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	5 мин.	20мин.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
	1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	5 мин.	20мин.	
	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	5 мин.	20мин.	
	1	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	5 мин.	20мин.	http://www.fizkultura.ru/
	1	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.	5 мин.	20мин.	
	1	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение	5 мин.	20мин.	

		прыжкам в длину с места.			
	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	10 мин.	15мин.	
	1	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	5 мин.	20мин.	http://spo.1september.ru/urok/
	1	Игра «Салки», «Два мороза»	5 мин.	20мин.	
	1	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	5 мин.	20мин.	http://spo.1september.ru/urok/
	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	5 мин.	20мин.	
	1	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	5 мин.	20мин.	http://spo.1september.ru/urok/
	1	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	10 мин.	15мин.	
	1	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	5 мин.	20мин.	

	1	Строевые упражнения: перемещение приставными	5 мин.	20мин.	
--	---	---	--------	--------	--

		шагами.. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».			
	1	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	5 мин.	20мин.	http://spo.1september.ru/urok/
	1	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	5 мин.	20мин.	
	1	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	5 мин.	20мин.	
	1	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	5 мин.	20мин.	http://spo.1september.ru/urok/
	1	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	5 мин.	20мин.	http://spo.1september.ru/urok/
	1	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	5 мин.	20мин.	http://spo.1september.ru/urok/

	1	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	5 мин.	20мин.	
	1	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа	5 мин.	20мин.	

		мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.			
	1	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	5 мин.	20мин.	http://spo.1september.ru/urok/
	1	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	5 мин.	20мин.	
	1	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	5 мин.	20мин.	
	1	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	5 мин.	20мин.	
	1	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	5 мин.	20мин.	
	1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	5 мин.	20мин.	
	1	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	5 мин.	20мин.	

2 класс

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

иметь представление:

о зарождении древних Олимпийских игр;

о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

о правилах проведения закаливающих процедур;

об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Теория	Практика	ЦОР
	1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	10 мин.	15 мин.	http://spo.1september.ru/urok/
	1	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-	5 мин.	20 мин.	

		бм), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.			
	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование	5 мин.	20 мин.	

		техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.			
	1	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по	5 мин.	20 мин.	

		упрощенным правилам.			
	1	Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по	5 мин.	20 мин.	

		упрощенным правилам.			
	1	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.	
	1	Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.	
	1	Сдача контр.норматива- подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	5 мин.	20 мин.	

	1	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	5 мин.	20 мин.	
	1	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	5 мин.	20 мин.	
	1	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	5 мин.	20 мин.	
	1	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.	
	1	Строевые приемы. Сдача контр.норматива- бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	5 мин.	20 мин.	21

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

иметь представление:

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

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

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

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

демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.	Теория	Практика	ЦОР
1.	1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	10 мин.	35 мин.	http://spo.1september.ru/urok/
2.	1	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	5 мин.	40 мин.	
3.	1	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.	5 мин.	40 мин.	
4.	1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	5 мин.	40 мин.	
5.	1	Передача мяча в парах по всему полю в движении.	5 мин.	40 мин.	

		Бросок мяча рукой на дальность.			
6.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	5 мин.	40 мин.	
7.	1	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	5 мин.	40 мин.	
8.	1	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	5 мин.	40 мин.	
9.	1	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.	
10.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	5 мин.	40 мин.	
11.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	5 мин.	40 мин.	
12.	1	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.	
13.	1	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	5 мин.	40 мин.	
14.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками	5 мин.	40 мин.	

		низкого мяча). Ведение мяча с броском.			
15.	1	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	5 мин.	40 мин.	
16.	1	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяч? в тройках.	5 мин.	40 мин.	
17.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	5 мин.	40 мин.	
18.	1	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	5 мин.	40 мин.	
19.	1	Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.	5 мин.	40 мин.	
20.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты(техника передвижений). Ведение - передачи в тройках. Игра три на три.	5 мин.	40 мин.	
21.	1	Техника зажиты(техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.	5 мин.	40 мин.	
22.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	5 мин.	40 мин.	
23.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на	5 мин.	40 мин.	

		свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.			
24.	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.	
25.	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.	5 мин.	40 мин.	
26.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.	5 мин.	40 мин.	
27.	1	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	5 мин.	40 мин.	
28.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	5 мин.	40 мин.	
29.	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	5 мин.	40 мин.	

30.	1	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачи мяч- выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	5 мин.	40 мин.	
31.	1	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	5 мин.	40 мин.	
32.	1	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.	
33.	1	Ведение мяча с заданием.	5 мин.	40 мин.	
34.	1	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии.	5 мин.	40 мин.	41

4 класс

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

знать и иметь представление:

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.	Теория	Практика	ЦОР
1.	1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	10 мин.	35 мин.	http://spo.1september.ru/urok/
2.	1	Разновидности прыжков Эстафеты	5 мин.	40 мин.	
3.	1	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры	5 мин.	40 мин.	
4.	1	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	5 мин.	40 мин.	
5.	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	5 мин.	40 мин.	
6.	1	Челночный бег 3x5; 3x10м Игры на развитие ловкости	5 мин.	40 мин.	

7.	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	5 мин.	40 мин.	
8.	1	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке	5 мин.	40 мин.	
9.	1	Висы и упоры	5 мин.	40 мин.	
10.	1	Лазанья и перелазанья	5 мин.	40 мин.	
11.	1	Упражнения на освоение навыков равновесия	5 мин.	40 мин.	
12.	1	Игры на развитие быстроты реакции	5 мин.	40 мин.	
13.	1	Упражнения с набивными мячами	5 мин.	40 мин.	
14.	1	Упражнения с гантелями	5 мин.	40 мин.	
15.	1	Упражнения со скакалкой	5 мин.	40 мин.	
16.	1	Упражнения с волейбольными мячами	5 мин.	40 мин.	
17.	1	Упражнения с различными мячами	5 мин.	40 мин.	
18.	1	Силовые упражнения Упражнения с партнером	5 мин.	40 мин.	
19.	1	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	5 мин.	40 мин.	

20.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	5 мин.	40 мин.	
21.	1	Передача мяча одной рукой от плеча	5 мин.	40 мин.	
22.	1	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	5 мин.	40 мин.	
23.	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	5 мин.	40 мин.	
24.	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	5 мин.	40 мин.	
25.	1	Эстафеты с мячом	5 мин.	40 мин.	
26.	1	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	5 мин.	40 мин.	
27.	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	5 мин.	40 мин.	
28.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	5 мин.	40 мин.	
29.	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	5 мин.	40 мин.	
30.	1	Учебная игра в пионербол	5 мин.	40 мин.	
31.	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	5 мин.	40 мин.	
32.	1	Игры на совершенствование метаний	5 мин.	40 мин.	

33.	1	Игры на развитие координации движений	5 мин.	40 мин.	
34	1	Игры и эстафеты	5 мин.	40 мин.	