

**муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №31» г. Белгорода**

<p align="center"><b>«Рассмотрено»</b> Руководитель ШМО _____ Прохорова Л. П. <b>Протокол № 1</b> <b>от «27» августа 2023г.</b></p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора МБОУ СОШ № 31 г. Белгорода _____ Зенина С. О.  «30» августа 2023 г.</p>	<p align="center"><b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ СОШ №31 г. Белгорода _____ Беседин Д.А. <b>Приказ № 304</b> <b>от «01» сентября 2023 г.</b></p>
---	--	--

**Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»  
1-4 класс  
ФГОС НОО**

**Срок реализации: 4 года**

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности
4. Тематическое планирование

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности секция «Общей физической подготовки» (далее ОФП) для обучающихся 1-4 классов МБОУ СОШ № 31 г. Белгорода составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы начального общего образования и с учетом сборника Григорьева Д.В. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя». – М.: Просвещение.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся 7-10 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

В соответствии с образовательной программой школы курс «Общая физическая подготовка» изучается с 1 по 4 класс. Общий объём учебного времени составляет 135 часов.

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество часов по учебному плану	33 (1 час в неделю)	34 (1 час в неделю)	34 (1 час в неделю)	34 (1 час в неделю)

**Цель программы:** оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные **задачи**, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

#### Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

### **Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Универсальными компетенциями** учащихся по ОФП являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **В результате освоения программного материала**

#### ***Учащиеся I класса должны:***

<b>иметь представление:</b>	<b>уметь:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;</li> <li>- о способах изменения направления и скорости движения;</li> <li>- о режиме дня и личной гигиене;</li> <li>- о правилах составления комплексов утренней зарядки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки физкультминуток;</li> <li>- играть в подвижные игры;</li> <li>- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</li> <li>- выполнять строевые упражнения.</li> </ul>

#### ***Учащиеся II класса должны:***

<b>иметь представление:</b>	<b>уметь:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о зарождении древних Олимпийских играх;</li> <li>- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;</li> <li>- о правилах проведения закаляющих процедур;</li> <li>- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);</li> <li>- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</li> <li>- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);</li> <li>- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;</li> </ul>

**Учащиеся III класса должны:**

<b>иметь представление:</b>	<b>уметь:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- о физической культуре и её содержании у народов Древней Руси;</li><li>- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;</li><li>- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;</li><li>- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;</li><li>- проводить закаливающие процедуры ( обливание под душем );</li><li>- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;</li><li>- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li></ul>

**Учащиеся IV класса должны:**

<b>знать и иметь представление:</b>	<b>уметь:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;</li><li>- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;</li><li>- о физической нагрузке и способах её регулирования;</li><li>- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- вести дневник самонаблюдения;</li><li>- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;</li><li>- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;</li><li>- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;</li><li>- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;</li></ul>

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс (33 часа)

Содержание	Характеристика основных видов учебной деятельности
<b>Основы теоретических знаний (5 часов) в процессе занятий</b>	
Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах	Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы своих сверстников
Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов	Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы своих сверстников
<b>Двигательные действия и навыки (28 часов)</b>	
<u>Упражнения на гибкость:</u> наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
<u>Упражнения на развитие быстроты</u> : беговые эстафеты , челночный бег, бег по10 – 30 метров	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
<u>Упражнения на развитие прыгучести</u> : прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину, с места , многоскоки	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
<u>Строевая подготовка:</u> Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
<u>Легкоатлетические упражнения</u> : беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; , на	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений



двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"	
<u>Подвижные и спортивные игры и эстафеты</u> : эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением препятствий. "Класс, смирно", "Запрещенное движение", "За флажками", "День-ночь", "Салки". Мини-баскетбол Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки

## 2 класс (34 часа)

Содержание	Характеристика основных видов учебной деятельности
<b>Основы теоретических знаний (5 часов) в процессе занятий</b>	
Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль	Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы своих сверстников
Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека	Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы своих сверстников
<b>Двигательные действия и навыки (29 часов)</b>	
<u>Упражнения для развития гибкости</u> : наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах;	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений

задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения	
<u>Упражнения на развитие быстроты:</u> челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
<u>Упражнения на ловкость:</u> прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
<u>Строевая подготовка.</u> Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
<u>Легкоатлетические упражнения:</u> беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
Подвижные и спортивные игры и эстафеты: эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением препятствий. "Класс, смирно", "Запрещенное движение", "За флажками", "День-ночь", "Салки". <u>Мини-баскетбол</u> Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки

руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом	
---	--

### 3 класс (34 часа)

Содержание	Характеристика основных видов учебной деятельности
<b>Основы теоретических знаний (5 часов) в процессе занятий</b>	
Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием	Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы своих сверстников
Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология	Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы своих сверстников
<b>Двигательные действия и навыки (29 часов)</b>	
<u>Упражнения для развития гибкости:</u> наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
<u>Упражнения на развитие быстроты:</u> челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
<u>Упражнения на ловкость:</u> прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
<u>Упражнения на силу:</u> подтягивания в висе ; отжимания; упражнения на	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
<u>Строевая подготовка.</u> Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
<u>Легкоатлетические упражнения:</u> беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
Подвижные и спортивные игры и эстафеты: эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением препятствий. "Класс, смирно", "Запрещенное движение", "За флажками", "День-ночь", "Салки". <u>Мини-баскетбол</u> Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, судейство Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки

#### 4 класс (34 часа)

Содержание	Характеристика основных видов учебной деятельности
<b>Основы теоретических знаний (5 часов) в процессе занятий</b>	
Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и	Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы своих сверстников

оборудованием	
Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология	Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы своих сверстников
<b>Двигательные действия и навыки (29 часов)</b>	
<u>Упражнения для развития гибкости:</u> наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
<u>Упражнения на развитие быстроты:</u> челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
<u>Упражнения на ловкость:</u> прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
<u>Упражнения на силу:</u> подтягивания в висе ; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
<u>Упражнения на выносливость:</u> круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
<u>Строевая подготовка.</u> Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне;	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений

<p>перестроения на месте и в движении</p>	
<p><u>Легкоатлетические упражнения:</u> беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"</p>	<p>Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений</p>
<p>Подвижные и спортивные игры и эстафеты: эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением препятствий. "Класс, смирно", "Запрещенное движение", "За флажками", "День-ночь", "Салки". <u>Мини-баскетбол</u> Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, судейство Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки</p>

**Тематическое планирование**  
**1 класс – 33 часа**

№ урока п/п	Название тем и уроков	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям ОФП. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг	1
3	Самоконтроль. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение»	1
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1
5	Моральная и психологическая подготовка. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно»	1
6	ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно»	1
7	ЗОЖ - виды закаливания. Правила поведения. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно»	1
8	ЗОЖ - виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно»	1
9	Разучивание техники ведения, передачи и ловли мяча. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры	1
10	Совершенствование техники ведения. Техника перемещений. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Мини - баскетбол	1
11	Передача и ловля мяча в парах. Техника ведения. Челночный бег 4х9. Эстафеты с мячами	1
12	Техника перемещений. Техника передачи. Развитие выносливости. Подвижные игры	1
13	Передача и ловля мяча. Разновидности бега. Развитие двигательных качеств в ОФП. Эстафеты	1
14	Передача и ловля мяча в парах. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
15	Передача и ловля мяча в парах, тройках. Техника передачи. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	1
16	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Развитие двигательных качеств в круговой тренировке. Игра «Догони мяч»	1
17	Разучивание техники передачи мяча с отскоком от пола. Совершенствование техники передачи мяча в движении. Развитие двигательных качеств в ОФП. Игра мини - баскетбол	1
18	Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Эстафеты с мячами	1
19	Совершенствование техники передачи мяча от груди. Метание мяча в цель. Развитие выносливости. Подвижные игры	1
20	Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты	1
21	Обучение передачам мяча партнеру. броски в корзину двумя руками от груди	1
22	Закрепление техники передачи мяча двумя руками в движении. Развитие координационных способностей. Игра «передал мяч	1

	и выходи»	
23	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча. Передача и ловля мяча в парах Развитие ОФП в круговой тренировке	1
24	Совершенствование техники ведения мяча по прямой по дугам. Совершенствование техники броскам и корзину одной рукой сверху	1
25	Совершенствование техники ловли мяча руками на месте, в движении, в прыжке. Развитие скоростно–силовых качеств. Подвижные игры	1
26	Обучение ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками при поступательном движении. Развитие ловкости	1
27	Закрепление техники бросков в корзину двумя руками с отскоком от щита. Передача и ловля мяча. Развитие выносливости	1
28	Совершенствование техники ведения мяча зигзагом. Учебная игра	1
29	Обучение системе личной защиты .Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра	1
30	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча. Передача и ловля мяча. Учебная игра	1
31	Совершенствование техники бросков в корзину двумя руками от груди. Эстафеты на развитие двигательных качеств	1
32	Совершенствование техники бросков в корзину одной рукой. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками.. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры	1
33	Передача и ловля мяча в четверках. Развитие ОФП в круговой тренировке	1



## 2 класс – 34 часа

№ урока п/п	Название тем и уроков	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям ОФП. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг	1
3	Самоконтроль. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение»	1
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1
5	Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно»	1
6	ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно»	1
7	ЗОЖ - виды закаливания. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно»	1
8	ЗОЖ - виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно»	1
9	Закрепление техники ведения, передачи и ловли мяча. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры	1
10	Совершенствование техники ведения. Техника перемещений. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Мини - баскетбол	1
11	Передача и ловля мяча в парах. Техника ведения. Челночный бег 4х9. Эстафеты с мячами	1
12	Техника перемещений. Техника передачи. Развитие выносливости. Подвижные игры	1
13	Передача и ловля мяча. Разновидности бега. Развитие двигательных качеств в ОФП. Эстафеты	1
14	Передача и ловля мяча в парах. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
15	Передача и ловля мяча в парах, тройках. Техника передачи. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	1
16	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Развитие двигательных качеств в круговой тренировке. Игра «Догони мяч»	1
17	Разучивание техники передачи мяча с отскоком от пола. Совершенствование техники передачи мяча в движении. Развитие двигательных качеств в ОФП. Игра мини - баскетбол	1
18	Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Эстафеты с мячами	1
19	Совершенствование техники передачи мяча от груди. Метание мяча в цель. Развитие выносливости. Подвижные игры	1
20	Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты	1
21	Обучение передачам мяча партнеру. броски в корзину двумя руками от груди	1
22	Закрепление техники передачи мяча двумя руками в движении. Развитие координационных способностей. Игра «передал мяч и выходи»	1
23	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча. Передача и ловля мяча в парах Развитие ОФП в круговой	1

	тренировке	
24	Совершенствование техники ведения мяча по прямой по дугам. Совершенствование техники броскам и корзину одной рукой сверху	1
25	Совершенствование техники ловли мяча руками на месте, в движении, в прыжке. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры	1
26	Обучение ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками при поступательном движении. Развитие ловкости	1
27	Закрепление техники бросков в корзину двумя руками с отскоком от щита. Передача и ловля мяча. Развитие выносливости	1
28	Совершенствование техники ведения мяча зигзагом. Учебная игра	1
29	Обучение системе личной защиты .Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра	1
30	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча. Передача и ловля мяча. Учебная игра	1
31	Совершенствование техники бросков в корзину двумя руками от груди. Эстафеты на развитие двигательных качеств	1
32	Совершенствование техники бросков в корзину одной рукой. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками.. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры	1
33	Передача и ловля мяча в четверках. Развитие ОФП в круговой тренировке	1
34	Совершенствование техники ловли мяча руками на месте, в движении, в прыжке. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры	1

### 3 класс – 34 часа

№ урока п/п	Название тем и уроков	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям ОФП. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг	1
3	Самоконтроль. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение»	1
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1
5	Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно»	1
6	ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно»	1
7	ЗОЖ - виды закаливания. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно»	1
8	ЗОЖ - виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно»	1
9	Закрепление техники ведения, передачи и ловли мяча. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры	1
10	Совершенствование техники ведения. Техника перемещений. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Мини - баскетбол	1
11	Передача и ловля мяча в парах. Техника ведения. Челночный бег 4х9. Эстафеты с мячами	1
12	Техника перемещений. Техника передачи. Развитие выносливости. Подвижные игры	1
13	Передача и ловля мяча. Разновидности бега. Развитие двигательных качеств в ОФП. Эстафеты	1
14	Передача и ловля мяча в парах. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
15	Передача и ловля мяча в парах, тройках. Техника передачи. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	1
16	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Развитие двигательных качеств в круговой тренировке. Игра «Догони мяч»	1
17	Разучивание техники передачи мяча с отскоком от пола. Совершенствование техники передачи мяча в движении. Развитие двигательных качеств в ОФП. Игра мини - баскетбол	1
18	Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Эстафеты с мячами	1
19	Совершенствование техники передачи мяча от груди. Метание мяча в цель. Развитие выносливости. Подвижные игры	1
20	Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты	1
21	Обучение передачам мяча партнеру. Броски в корзину двумя руками от груди	1
22	Закрепление техники передачи мяча двумя руками в движении. Развитие координационных способностей. Игра «передал мяч и выходи»	1
23	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча. Передача и ловля мяча в парах Развитие ОФП в круговой	1

	тренировке	
24	Совершенствование техники ведения мяча по прямой по дугам. Совершенствование техники броскам и корзину одной рукой сверху	1
25	Совершенствование техники ловли мяча руками на месте, в движении, в прыжке. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры	1
26	Обучение ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками при поступательном движении. Развитие ловкости	1
27	Закрепление техники бросков в корзину двумя руками с отскоком от щита. Передача и ловля мяча. Развитие выносливости	1
28	Совершенствование техники ведения мяча зигзагом. Учебная игра	1
29	Обучение системе личной защиты .Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра	1
30	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча. Передача и ловля мяча. Учебная игра	1
31	Совершенствование техники бросков в корзину двумя руками от груди. Эстафеты на развитие двигательных качеств	1
32	Совершенствование техники бросков в корзину одной рукой. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками.. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры	1
33	Передача и ловля мяча в четверках. Развитие ОФП в круговой тренировке	1
34	Совершенствование техники ловли мяча руками на месте, в движении, в прыжке. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры	1

#### 4 класс – 34 часа

№ урока п/п	Название тем и уроков	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям ОФП. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг	1
3	Самоконтроль. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение»	1
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1
5	Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно»	1
6	ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно»	1
7	ЗОЖ - виды закаливания. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно»	1
8	ЗОЖ - виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно»	1
9	Закрепление техники ведения, передачи и ловли мяча. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры	1
10	Совершенствование техники ведения. Техника перемещений. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Мини - баскетбол	1
11	Передача и ловля мяча в парах. Техника ведения. Челночный бег 4х9. Эстафеты с мячами	1
12	Передача и ловля мяча в парах. Техника ведения. Челночный бег 4х9. Эстафеты с мячами	1
13	Передача и ловля мяча. Разновидности бега. Развитие двигательных качеств в ОФП. Эстафеты	1
14	Передача и ловля мяча в парах. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
15	Передача и ловля мяча в парах, тройках. Техника передачи. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	1
16	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Развитие двигательных качеств в круговой тренировке. Игра «Догони мяч»	1
17	Разучивание техники передачи мяча с отскоком от пола. Совершенствование техники передачи мяча в движении. Развитие двигательных качеств в ОФП. Игра мини - баскетбол	1
18	Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Эстафеты с мячами	1
19	Совершенствование техники передачи мяча от груди. Метание мяча в цель. Развитие выносливости. Подвижные игры	1
20	Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты	1
21	Обучение передачам мяча партнеру. броски в корзину двумя руками от груди	1
22	Закрепление техники передачи мяча двумя руками в движении. Развитие координационных способностей. Игра «передал мяч и выходи»	1
23	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча. Передача и ловля мяча в парах Развитие ОФП в круговой	1

	тренировке	
24	Совершенствование техники ведения мяча по прямой по дугам. Совершенствование техники броскам и корзину одной рукой сверху	1
25	Совершенствование техники ловли мяча руками на месте, в движении, в прыжке. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры	1
26	Обучение ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками при поступательном движении. Развитие ловкости	1
27	Закрепление техники бросков в корзину двумя руками с отскоком от щита. Передача и ловля мяча. Развитие выносливости	1
28	Совершенствование техники ведения мяча зигзагом. Учебная игра	1
29	Обучение системе личной защиты .Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра	1
30	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча. Передача и ловля мяча. Учебная игра	1
31	Совершенствование техники бросков в корзину двумя руками от груди. Эстафеты на развитие двигательных качеств	1
32	Совершенствование техники бросков в корзину одной рукой. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры	1
33	Передача и ловля мяча в четверках. Развитие ОФП в круговой тренировке	1
34	Совершенствование техники ловли мяча руками на месте, в движении, в прыжке. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры	1