


Согласовано:
Заместитель директора по ВР
Т.С. Строкова
«02» 09 2020 г.

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 4
«01» 09 2020г.

Директор МАОУ СОШ №1 г. Ишима
Н.Л. Долженко
«02» 09 2020г.



Программа курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка (ОФП)»

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное

Возраст участников: 1-4 класс

Срок реализации: 1 год

Количество часов 1 класс- 33ч

Количество часов –34 ч.

г. Ишим, 2020г.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультура, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- ✓ *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Выпускник научится:

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- ✓ *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- ✓ *выполнять базовую технику самбо;*
- ✓ *играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*
- ✓ *плавать, в том числе спортивными способами;*
- ✓ *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник научится:

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- ✓ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

2. Содержание курса

Раздел I. Теоретическая часть (4 ч.)

Знания о физической культуре.

Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля, правило поведения на занятиях ОФП по разделам программы

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия.

Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий в спортивном зале и на улице.

Гигиена спортсмена. Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Правила проведения и организация соревнований по видам спорта программы. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в соревнованиях. Обязанности участников. Дистанции по легкой атлетике и лыжам. Виды стартов. Прохождение дистанции. Финиш. Определение времени и результатов.

Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физической нагрузки. Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки для подготовки организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за состоянием здоровья. Измерение ЧСС.

Раздел II. Практическая часть (30 ч.)

Физическое совершенствование.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег.

Подвижные игры.

Салки, Гуси-лебеди, метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибалы, Красный - Белый, Борьба за мяч, Антивышибалы, Забросай противника мячами, Ловишка с мячом, Ловишка (пятнашки), эстафеты.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

Спортивные игры.

Футбол. Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини - футбол.

Баскетбол. Перемещение. Стойки. Ведение мяча. Передачи. Бросок

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп мышцы ног, мышцы спины, мышцы брюшного пресса, мышцы рук и плечевого пояса. Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах, приседания на одной ноге (в «пистолетике»), фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднимание ног в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в вис, лазание по горизонтальной лестнице в висе, упражнения с гантелями: разведение прямых рук в стороны в медленном темпе, поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание), поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх), сгибание в локтях, прижав их к туловищу, сгибание кисти.

Упражнения на выносливость

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости, челночный бег, упражнения с резиной, метание.

Упражнения на развитие прыгучести заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее, многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов, упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость - это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок. При подборе средств и методов практических занятий учитель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т.д.)

Упражнения для развития быстроты. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

Упражнения для развития силы. Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1—3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и

различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, бревну.

Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристские походы, спортивные игры

Упражнения на расслабление. Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверх, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Общие основы техники основных видов спорта программы.

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Техника попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика. Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах. Краткие сведения о тактическом применении различных способов: передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника.

Способы поворотов на месте. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2—4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скольльзящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

Способы лыжных ходов. Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный.

Игровые задания:

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки.
2. Преодолеть за 6—8 скольльзящих шагов наибольшее расстояние.
3. Пройти скольльзящим шагом без палок 15-20 м с наименьшим количеством шагов.
4. Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон).
5. пройти отрезок скольльзящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками один полный скольльзящий шаг. С овладением техникой скольльзящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.

6. То же, но передвижение одновременными ходами— толчок палками около флажков.

7. Одновременным бесшажным ходом пройти 40—60 м с наименьшим количеством толчков палками.

Способы подъемов: попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуелочкой», «лесенкой» (прямо, вперед), «елочкой».

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).

Способы торможения: «плугом», «упором».

Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

Задания для совершенствования горнолыжной техники:

1. В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше.

2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.

3. Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в "низкую и обратно.

4. Спуститься вдвоем на одних лыжах.

5. Спуститься с горы на одной лыже.

6. Во время спуска пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной; то же, выпрямляясь между воротами.

7. При спуске собрать флажки, расставленные около лыжни справа и слева.

8. Различные эстафеты на лыжах с преодолением препятствий, спусков и подъемов, с выполнением поворотов и торможений лыжами на склоне.

Развитие скорости передвижения: повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3—4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80—100 м) дистанции. Например, игра «Сумей догнать» (объем скоростной работы в одном занятии может достигать 400—600 м).

Развитие выносливости: равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабо пересеченной местности до 25—30 мин (4 км мальчики, 3 км девочки); различные игры, требующие длительного передвижения с небольшой интенсивностью, например, «Охота на лис», «Секретный пакет», «Найди флажок».

Соревновательная деятельность. Участие в соревнованиях по видам спорта легкой атлетике, лыжным гонкам (девочки – до 1 км, мальчики – до 2 км). Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях в форме соревнований. Сдача и защита учащимися докладов, сочинений, рефератов, по темам физкультура, виды спорта, ЗОЖ. ИКТ- защита детских проектов, прохождение устных тестовых заданий.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях общей физической подготовкой (ОФП). Легкоатлетические упражнения.	1
2	ОФП Строевые упражнения. Игры на внимание.	1
3	ОФП Различные виды бега. Подвижная игра «Удочка прыжковая».	1
4	ОФП Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
5	ОФП Подвижная игра «Третий лишний»	1
6	ОФП Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1
7	ОФП «Весёлые эстафеты».	1
8	ОФП Беговые упражнения.	1
9	Техника безопасности при занятиях акробатикой. ОФП Подвижная игра «Быстро по местам».	1
10	ОФП Упражнения для развития мышц ног Упражнения на равновесие. Строевые упражнения	1
11	ОФП Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Удочка прыжковая».	1
12	ОФП Прыжковые эстафеты.	1
13	ОФП ОРУ с гимнастическими палками.	1
14	ОФП Подвижная игра «Перестрелка».	1
15	ОФП Бег с изменением скорости и направления движения	1
16	ОФП ОРУ в парах.	1
17	Техника безопасности на занятиях в зимний период. ОФП Подвижная игра «Два мороза»	1
18	ОФП Передвижение на лыжах. Игра «За мной»	1
19	ОФП с использованием лыж. «Весёлые эстафеты».	1
20	ОФП Катание на лыжах. Игра «Попробуй догони».	1
21	ОФП Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передвижение на лыжах.	1
22	ОФП Передвижение на лыжах. Эстафета.	1
23	ОФП Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Быстро по местам».	1
24	ОФП Передвижение на лыжах различными способами.	1
25	ОФП Подвижная игра «Два мороза», «Удочка прыжковая».	1
26	ОФП Упражнения для развития мышц ног.	1
27	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
28	ОФП Подвижная игра «Третий лишний».	1
29	ОФП ОРУ со скакалками.	1

30	ОФП Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1
31	ОФП Эстафеты с элементами подвижных игр.	1
32	ОФП Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
33	ОФП Подвижная игра «Перестрелка».	1
Итого		33

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях общей физической подготовкой (ОФП). Легкоатлетические упражнения.	1
2	ОФП Строевые упражнения. Игры на внимание. «Третий лишний»	1
3	ОФП Различные виды бега. Подвижная игра «Выше ноги от земли»	1
4	ОФП Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
5	ОФП Подвижная игра «Удочка прыжковая».	1
6	ОФП Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1
7	ОФП «Весёлые эстафеты».	1
8	ОФП Беговые упражнения.	1
9	Техника безопасности при занятиях акробатикой. ОФП Подвижная игра «Быстро по местам».	1
10	ОФП Упражнения на равновесие. Строевые упражнения	1
11	ОФП Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Удочка прыжковая».	1
12	ОФП Прыжковые эстафеты.	1
13	ОФП ОРУ с гимнастическими палками.	1
14	ОФП Подвижная игра «Перестрелка».	1
15	ОФП Бег с изменением скорости и направления движения	1
16	ОФП ОРУ в парах. Упражнения для развития мышц ног.	1
17	Техника безопасности на занятиях в зимний период. ОФП Подвижная игра «Попробуй догони»	1
18	ОФП Передвижение на лыжах. Игра «За мной».	1
19	ОФП с использованием лыж. «Весёлые эстафеты».	1
20	ОФП Катание на лыжах. Игра «Попробуй догони».	1
21	ОФП Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передвижение на лыжах.	1
22	ОФП Передвижение на лыжах. Эстафета.	1
23	ОФП Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Быстро по местам».	1
24	ОФП Передвижение на лыжах различными способами.	1
25	ОФП Подвижная игра «Два мороза», «Удочка прыжковая».	1

26	ОФП Упражнения для развития мышц ног.	1
27	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
28	ОФП Подвижная игра «Третий лишний».	1
29	ОФП ОРУ со скакалками. Бег с барьерами.	1
30	ОФП Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1
31	ОФП Эстафеты с элементами подвижных игр.	1
32	ОФП Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
33	ОФП Подвижная игра «Перестрелка».	1
34	Эстафеты с предметами.	1
Итого		34

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях общей физической подготовкой (ОФП). Легкоатлетические упражнения.	1
2	ОФП Строевые упражнения. Упражнения со скамейками.	1
3	ОФП Различные виды бега. Подвижная игра «Третий лишний».	1
4	ОФП Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
5	ОФП Подвижная игра «Выше ноги от земли»	1
6	ОФП Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1
7	ОФП «Весёлые эстафеты». Игры на внимание	1
8	ОФП Беговые упражнения.	1
9	Техника безопасности при занятиях акробатикой. ОФП Подвижная игра «Быстро по местам».	1
10	ОФП Упражнения для развития мышц ног Упражнения на равновесие. Строевые упражнения	1
11	ОФП Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Удочка прыжковая».	1
12	ОФП Прыжковые эстафеты.	1
13	ОФП ОРУ с гимнастическими палками.	1
14	ОФП Подвижная игра «Перестрелка».	1
15	ОФП Бег с изменением скорости и направления движения	1
16	ОФП ОРУ в парах.	1
17	Техника безопасности на занятиях в зимний период. ОФП Подвижная игра «Два мороза»	1
18	ОФП Передвижение на лыжах. Игра «За мной».	1
19	ОФП с использованием лыж. «Весёлые эстафеты».	1
20	ОФП Катание на лыжах. Игра «Попробуй догони».	1

21	ОФП Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передвижение на лыжах.	1
22	ОФП Передвижение на лыжах. Эстафета.	1
23	ОФП Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Быстро по местам».	1
24	ОФП Передвижение на лыжах различными способами.	1
25	ОФП Подвижная игра «Два мороза», «Удочка прыжковая».	1
26	ОФП Упражнения для развития мышц ног.	1
27	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
28	ОФП Подвижная игра «Третий лишний».	1
29	ОФП ОРУ со скакалками. Прыжки через длинную скакалку.	1
30	ОФП Подвижная игра «Воробьи-вороны». Бег с барьерами.	1
31	ОФП Эстафеты с элементами подвижных игр.	1
32	ОФП Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
33	ОФП Подвижная игра «Перестрелка».	1
34	Эстафеты с предметами.	1
Итого		34

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях общей физической подготовкой (ОФП). Легкоатлетические упражнения.	1
2	ОФП Строевые упражнения. Игры на внимание. Эстафеты.	1
3	ОФП Различные виды бега. Смешанные передвижения до 8 минут	1
4	ОФП Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
5	ОФП Подвижная игра «Третий лишний»	1
6	ОФП Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1
7	ОФП «Весёлые эстафеты».	1
8	ОФП Беговые упражнения.	1
9	Техника безопасности при занятиях акробатикой. ОФП Подвижная игра «Быстро по местам».	1
10	ОФП Упражнения для развития мышц ног Упражнения на равновесие. Строевые упражнения	1
11	ОФП Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Удочка прыжковая».	1
12	ОФП Прыжковые эстафеты.	1
13	ОФП ОРУ с гимнастическими палками.	1

14	ОФП Подвижная игра «Перестрелка».	1
15	ОФП Бег с изменением скорости и направления движения	1
16	ОФП ОРУ в парах.	1
17	Техника безопасности на занятиях в зимний период. ОФП Подвижная игра «Подними предмет»	1
18	ОФП Передвижение на лыжах. Игра «За мной».	1
19	ОФП с использованием лыж. «Весёлые эстафеты».	1
20	ОФП Катание на лыжах. Игра «Попробуй догони».	1
21	ОФП Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передвижение на лыжах.	1
22	ОФП Передвижение на лыжах. Эстафета.	1
23	ОФП Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Быстро по местам».	1
24	ОФП Передвижение на лыжах различными способами.	1
25	ОФП Подвижная игра «Два мороза», «Удочка прыжковая».	1
26	ОФП Упражнения для развития мышц ног.	1
27	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
28	ОФП Подвижная игра «Третий лишний».	1
29	ОФП ОРУ со скакалками. Упражнения с гантелями 1 кг.	1
30	ОФП Подвижная игра «Воробьи-вороны». Барьерный бег.	1
31	ОФП Эстафеты с элементами подвижных игр..	1
32	ОФП Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
33	ОФП Подвижная игра «Перестрелка».	1
34	Эстафеты с предметами. Передача эстафетной палочки.	1
Итого		34