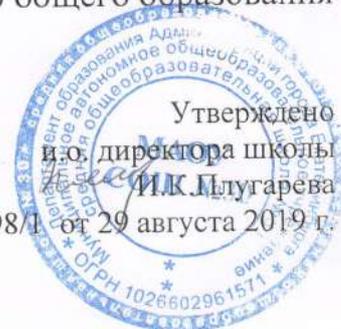


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 30 г. Екатеринбурга

Приложение № 2
к основной образовательной программе
начального общего образования

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29 августа 2019 г.

Приказ № 198/1 от 29 августа 2019 г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка -ОФП»
1-4 класс
спортивно-оздоровительная направленность

Составители:
Попова М.В.,
Падерин А.А.
учителя физической культуры

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая Физическая Подготовка - ОФП» имеет спортивно- оздоровительную направленность.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; «Федеральным государственным образовательным стандартом НОО и основной образовательной программы НОО МАОУ СОШ № 30, на основе программы «Физическая культура. 1 – 4 классы», Москва, 2011 год. Программа рассчитана на 4 года обучения.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Спортивно-оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет

увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой

Содержание программы (1 год обучения)

1 класс

Лёгкая атлетика-10 ч	
Основы знаний о легкой атлетике. ОФП.	Т/б на уроках л/а и подвижных игр. Основы знаний. Строевые приёмы. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.
ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м.	Строевые приёмы. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.
Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта.	Строевые приёмы. Бег 30м. Подвижные игры.
Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Строевые приёмы. ОФП. Бег 30м . Подвижные игры.
Основные знания о гимнастике. ОФП.	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний о гимнастике.
ОФП. Бег на короткие дистанции. Подтягивание	Строевые приёмы. Подвижные игры.
ОФП. Сгибание разгибание рук из упора лежа.	Строевые приёмы. Подвижные игры.
ОФП. Старты. Стартовый разгон. Вис на перекладине .	Строевые приёмы. Эстафеты.
ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	Строевые приёмы. Подвижные игры разных народов
ОФП. Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры.	Строевые приёмы. Подвижные игры на внимание
Подвижные игры-11 ч	
ОФП. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Подвижные игры.	Т/б на уроках подвижных игр. Строевые приёмы. Подвижные игры на скорость
ОФП. Прыжки через скакалку. Подъем переворотом. Подвижные игры.	Строевые приёмы. Подвижные игры на ловкость
ОФП. Эстафеты. Спец. Беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подведение итогов.	Строевые приёмы. Подвижные игры на скоростно-силовые качества
Основы знаний. Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Т/б на уроках подвижных игр. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Подвижные игры.

Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками.	Строевые приёмы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.
Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой	Строевые приёмы. Подвижные игры.
Подвижные игры с мячом.	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры с мячом.
Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	Прыжки на скакалке, в длину. Подвижные игры на развитие взрывной силы
Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	Строевые приёмы. Повторение броска мяча на дальность.
Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	Строевые приёмы. Повторение броска мяча в цель.
Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и.	Строевые приёмы. Отработка ловли мяча.
Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	Строевые приёмы. Повторение разновидностей передач.
Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	Строевые приёмы. Повторение разновидностей бросков.
Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	Строевые приёмы. Строевые приёмы. Повторение разновидностей передач.
Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	Строевые приёмы. Строевые приёмы. Повторение разновидностей бросков.
Гимнастика-12 ч	
Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках.	Т\Б на уроках гимнастики. Гимнастические элементы. Подвижные игры на развитие гибкости
Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	Гимнастические элементы. Подвижные игры на развитие гибкости
Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	Гимнастические элементы. Подвижные игры на развитие гибкости
Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	Гимнастические элементы. Подвижные игры на развитие гибкости
Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	Прыжки на скакалке, в длину. Подвижные игры на развитие взрывной силы
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	Подвижные игры с приёмом прыжка.
Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и	Разучивание броска. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.
Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	Строевые приёмы. Подвижные игры на скоростно-силовые качества
Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	Строевые приёмы. Подвижные игры на скоростно-силовые качества
Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых	Гимнастические элементы. Подвижные игры на развитие гибкости

способностей.	
Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	Гимнастические элементы. Подвижные игры на развитие гибкости
Веселые старты	Игровая программа с элементами легкой атлетики

2 класс

Легкая атлетика-16 ч	
Правила ТБ на занятиях л\а Основы знаний о легкой атлетике. ОФП.	Т/б на занятиях легкой атлетики. Основы знаний. Строевые приёмы. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.
ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м.	Строевые приёмы. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.
Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта.	Строевые приёмы. Бег 30м. Подвижные игры.
Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Строевые приёмы. ОФП. Бег 30м. Подвижные игры.
ОФП. Бег на короткие дистанции. Подтягивание	Челночный бег. Подтягивание на перекладине.
ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	Строевые приёмы. Подвижные игры.
ОФП. Сгибание разгибание рук из упора лежа	Строевые приёмы. Подвижные игры.
ОФП. Виды стартов. Стартовый разгон. Эстафеты с предметами	Строевые приёмы. Эстафеты.
ОФП. Эстафеты. Спец. Беговые упражнения, бег 10мин на выносливость. Челночный бег.	Строевые приёмы. Подвижные игры разных народов
Подвижные игры-20 ч	
ОФП. Стойки и передвижения баскетболиста	Т/б на занятиях по подвижным играм. Строевые приёмы. Подвижные игры на внимание. Стойки и передвижения баскетболиста
ОФП. Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры.	Строевые приёмы. Техника передвижений и остановок. Подвижные игры
ОФП. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой	Строевые приёмы. Броски мяча правой и левой рукой. Приемы мяча
ОФП. Ведение мяча с разной высотой отскока на месте и в движении	Строевые приёмы. Подвижные игры на скоростно-силовые качества
ОФП. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки прыжком. Подвижные игры.	Перестроения. Подвижные игры. Ведение мяча с преодолением препятствий. Остановка прыжком
ОФП. Стойки и передвижения баскетболиста	Строевые приемы. ОФП. ОРУ с предметами. Техника передачи мяча одной рукой
ОФП. Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры.	Строевые приёмы. Передачи мяча одной рукой от стены ,в парах через сетку
ОФП. Совершенствование техники	Обучение технике передачи мяча двумя

ведения мяча правой, левой рукой	руками в парах и тройках. ОФП
ОФП. Ведение мяча с разной высотой отскока на месте и в движении	Строевые приемы. ОФП. ОРУ в движении Техника передами мяча двумя руками.
ОФП. Основы знаний. Стойки и передвижения волейболистов. Упражнения в парах с волейбольными мячами	Строевые упражнения. Броски мяча в парах и через сетку
ОФП. Верхняя передача мяча в парах. Упражнения в парах с волейбольными мячами	Перестроения в две и в одну шеренгу. ОФП Обучение верхней передачи мяча в парах.
Гимнастика-10 ч	
Основные знания о гимнастике. ОФП. Упражнения на гимнастической скамье	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Виды упражнений на гимнастической скамье.
Вис на перекладине . сгибание разгибание туловища в упоре лежа	Виды висов на перекладине, виды хватов. Сгибание разгибание туловища, в упоре лежа, типичные ошибки при выполнении
ОФП. Прыжки через скакалку. сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.	Разновидности прыжков на скакалке. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, типичные ошибки при выполнении упражнения
Преодоление малых препятствий. Наклон вперед на гимнастической скамье (см).	Наклон вперед на гимнастической скамье. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря
Упражнения на гимнастическом бревне. (ходьба, повороты, соскок) ОФП. Упражнения для туловища	Разновидности упражнений на гимнастическом бревне. ОФП. Строевые упражнения. Перестроения в движении.
Акробатика. Группировка, перекаты, кувырки. ОФП. Упражнения для туловища	Группировка, перекаты, виды кувырков. ОФП. Упражнения на туловище
Подвижные игры-22 ч	
Вводное занятие: инструкция по ТБ. П.И «Гуси лебеди»	Инструктаж по ТБ. ОРУ в парах. Игры на внимание
Подвижные игры. Эстафеты. П.И «Салки»	ОФП. ОРУ с теннисными мячами. Бег из различных исходных положений.
Прыжки через скакалку, «классики». П.И «Догони меня»	разновидности прыжков через скакалку. Упражнения с мячами
Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. «Вызов номеров»	бег с предметами, подвижные игры
Эстафета по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей П.И «День и ночь»	Преодоление препятствий, подвижные игры. Упражнения на развитие силы и координации
Равномерный бег. Развитие выносливости. П.И «Волк во рву»	Преодоление препятствий, подвижные игры. Упражнения на развитие силы и координации
Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей. П.И «Горелки»	Передача эстафетных палочек. Силовые упражнения в парах
Эстафета с прыжками с ноги на ногу. П.И «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	Прыжковые упражнения на месте и в движении. Игры на внимание

Эстафета с прыжками через движущее препятствие. П.И «Удочка», «Аисты»	прыжковые упражнения через движущиеся препятствия. ОРУ в движении
Эстафета с переноской предметов П.И «Не намочи ног».	Эстафеты с предметами. Развитие скоростно силовых качеств
Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. П.И «Пустое место»	Передачи мяча в парах на месте и в движении. Ведение мяча.

3 класс

Лёгкая атлетика-12 ч	
Основы знаний о легкой атлетике. ОФП.	Т/б на уроках л/а и подвижных игр. Основы знаний. Строевые приёмы. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.
ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м.	Строевые приёмы. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.
Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта.	Строевые приёмы. Бег 30м. Подвижные игры.
Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Строевые приёмы. ОФП. Бег 30м . Подвижные игры.
Основные знания о гимнастике. ОФП.	Основы знаний о гимнастике.
ОФП. Бег на короткие дистанции. Подтягивание	Строевые приёмы. Подвижные игры.
ОФП. Сгибание разгибание рук из упора лежа.	Строевые приёмы. Подвижные игры.
ОФП. Старты. Стартовый разгон. Вис на перекладине .	Строевые приёмы. Эстафеты.
ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	Строевые приёмы. Подвижные игры разных народов
ОФП. Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры.	Строевые приёмы. Подвижные игры на внимание
ОФП. Эстафеты. Спец. Беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подведение итогов.	Строевые приёмы. Подвижные игры на скоростно-силовые качества
ОФП. Прыжки через скакалку. Подъем переворотом. Подвижные игры.	Строевые приёмы. Подвижные игры на ловкость
Подвижные игры-12 ч	
Основы знаний. ОФП. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Подвижные игры.	Т/б на уроках подвижных игр. Строевые приёмы. Подвижные игры на скорость
Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Подвижные игры.
Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками.	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.
Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой	Строевые приёмы. Подвижные игры.

Подвижные игры с мячом.	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.
Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча.	Разучивание передачи. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.
Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу.	Упражнения с мячами. Повторение бросков мяча.
Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.	Упражнения с мячами. Повторение передач мяча.
Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте.	Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Повторение бросков мяча.
Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.	Упражнения с мячами. Виды ведения мяча.
Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.	Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Повторение бросков мяча.
Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Повторение бросков мяча.
Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой.	Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Виды ведения мяча.
Упражнения с баскетбольными мячами. Отработка игровых приемов при передачах мяча в движении.	Подвижная игра – эстафета с ведением мяча и передачей.
Упражнения с баскетбольными мячами: броски и ловля мяча двумя руками в парах. Броски мяча в корзину.	Упражнения с мячами. Упражнения с мячами. Повторение передач мяча.
Гимнастика-10 ч	
Акробатические упражнения. Перекаты. Стойка на лопатках.	Строевые приёмы. Подвижные игры на гибкость
Кувырки вперёд и назад. Гимнастический мост.	Строевые приёмы. Подвижные игры на гибкость
Прыжки со скакалкой.	Гимнастические игры. Подвижные игры с элементами прыжков на скакалке.
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	Строевые приёмы. Гимнастическая эстафета
Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	Строевые приёмы. Подвижные игры на ловкость
Броски большого мяча разными способами.	Строевые приёмы. Подвижные игры на силу.
Спортивные эстафеты с мячами.	Строевые приёмы. Эстафета на развитие скоростно-силовых качеств, владения мячом
Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения.	Строевые приёмы. Подвижные игры на скорость
Акробатические упражнения. Упоры, седы.	Строевые приёмы. Подвижные игры на гибкость
Веселые старты. ОФП	ОРУ с предметами. Веселые старты

4 класс

Лёгкая атлетика-15 ч	
Основы знаний о легкой атлетике. ОФП.	Т/б на уроках л/а и подвижных игр.

	Основы знаний. Строевые приёмы. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.
ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м.	Строевые приёмы. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.
Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта.	Строевые приёмы. Бег 30м. Подвижные игры.
Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Строевые приёмы. ОФП. Бег 30м Подвижные игры.
Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний о гимнастике.
Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	Строевые приёмы. Подвижные игры.
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	Строевые приёмы. Подвижные игры.
Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	Строевые приёмы. Эстафеты.
ОФП. Эстафеты. Спец. Беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подведение итогов	Строевые приёмы. Подвижные игры разных народов
ОФП. Бег на короткие дистанции. Подтягивание	Строевые приёмы. Подвижные игры на внимание
Гимнастика-20 ч	
Основные знания о гимнастике. ОФП.	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний о гимнастике.
ОФП. Старты. Стартовый разгон. Вис на перекладине .	Строевые приёмы. Подвижные игры на ловкость
ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	Строевые приёмы. Подвижные игры на скоростно-силовые качества
ОФП. Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры.	Строевые приёмы. Подвижные игры на ловкость
ОФП. Прыжки через скакалку. Подъем переворотом. Подвижные игры.	Строевые приёмы. Подвижные игры на ловкость
ОФП. Сгибание разгибание рук из упора лежа.....	Строевые приёмы. Подвижные игры на скоростно-силовые качества
Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	Строевые приёмы. Подвижные игры на ловкость
Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	Строевые приёмы. Подвижные игры на скоростно-силовые качества
Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	Строевые приёмы. Подвижные игры на ловкость
Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	Строевые приёмы. Подвижные игры на скоростно-силовые качества
Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие	Строевые приёмы. Подвижные игры на ловкость

гибкости. П./и.	
Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	Строевые приёмы. Подвижные игры на скоростно-силовые качества
Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	Строевые приёмы. Подвижные игры на ловкость
Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	Строевые приёмы. Подвижные игры на скоростно-силовые качества
Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	Строевые приёмы. Подвижные игры на ловкость
Подвижные игры-16 ч	
Основы знаний. Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Т/б на занятиях подвижных игр. Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.
Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками.	Строевые приёмы. Подвижные игры.
Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.
Подвижные игры с мячом.	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.
ОФП. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Подвижные игры.	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.
Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.
Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.
Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.
Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.
Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.
Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.
Мини баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.

Тематическое планирование

1 класс

№п\п	Тема	Теория	Практика
Легкая атлетика-10 часов			
1	Основы знаний о легкой атлетике. ОФП.	0.5	0.5
2	ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м	0.5	0.5
3	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта.	0.5	0.5
4	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	0.5	0.5
5	Основные знания о гимнастике. ОФП.	0.5	0.5
6	ОФП. Бег на короткие дистанции. Подтягивание	0.5	0.5
7	ОФП. Сгибание разгибание рук из упора лежа	0.5	0.5
8	ОФП. Старты. Стартовый разгон. Вис на перекладине .	0.5	0.5
9	ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	0.5	0.5
10	ОФП. Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры.	0.5	0.5
Подвижные игры- 11 часов			
11	ОФП. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Подвижные игры.	0.5	0.5
12	ОФП. Прыжки через скакалку. Подъем переворотом. Подвижные игры.	0.5	0.5
13	ОФП. Эстафеты. Спец. Беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подведение итогов.	0.5	0.5
14	Основы знаний. Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	0.5	0.5
15	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками.	0.5	0.5
16	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой	0.5	0.5
17	Подвижные игры с мячом.	0.5	0.5
18	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	0.5	0.5
19	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	0.5	0.5
20	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	0.5	0.5
21	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча	0.5	0.5

Гимнастика -12 ч			
22	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках.	0.5	0.5
23	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	0.5	0.5
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	0.5	0.5
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	0.5	0.5
25	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	0.5	0.5
26	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	0.5	0.5
27	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и	0.5	0.5
28	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	0.5	0.5
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	0.5	0.5
30	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	0.5	0.5
31	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	0.5	0.5
32	Веселые старты	0.5	0.5
33	Веселые старты		1
Итог		33 часа	

2 класс

№п/п	Тема	Теория	Практика
Легкая атлетика-16 ч			
1	Правила ТБ на занятиях л\а Основы знаний о легкой атлетике. ОФП.	0.5	0.5
2		0.5	0.5
3	ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м.	0.5	0.5
4		0.5	0.5
5	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта.	0.5	0.5
6		0.5	0.5
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	0.5	0.5
8		0.5	0.5
9	ОФП. Бег на короткие дистанции. Подтягивание	0.5	0.5
10		0.5	0.5
11	ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	0.5	0.5
12		0.5	0.5
13	ОФП. Сгибание разгибание рук из упора лежа	0.5	0.5
14		0.5	0.5
15	ОФП. Виды стартов. Стартовый разгон.	0.5	0.5

16	Эстафеты с предметами	0.5	0.5
Подвижные игры-20 ч			
17	ОФП. Стойки и передвижения баскетболиста	0.5	0.5
18		0.5	0.5
19	ОФП. Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры.	0.5	0.5
20		0.5	0.5
21	ОФП. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой	0.5	0.5
22		0.5	0.5
23	ОФП. Ведение мяча с разнo высотой отскока на месте и в движении	0.5	0.5
24		0.5	0.5
25	ОФП. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки прыжком. Подвижные игры.	0.5	0.5
26		0.5	0.5
27	ОФП. ОРУ с набивным мячом. Изучение техники передачи мяча одной рукой	0.5	0.5
28		0.5	0.5
29	Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку.	0.5	0.5
30		0.5	0.5
31	ОФП. Изучение техники передачи мяча двумя руками	0.5	0.5
32		0.5	0.5
33	ОФП. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками	0.5	0.5
34		0.5	0.5
35	ОФП. Основы знаний. Стойки и передвижения волейболистов. Упражнения в парах с волейбольными мячами	0.5	0.5
36		0.5	0.5
Гимнастика -10 ч			
37	Основные знания о гимнастике. ОФП.	0.5	0.5
38	Упражнения на гимнастической скамье	0.5	0.5
39	Вис на перекладине, сгибание разгибание туловища в упоре лежа	0.5	0.5
40		0.5	0.5
41	ОФП. Прыжки через скакалку, сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.	0.5	0.5
42		0.5	0.5
43	Преодоление малых препятствий. Наклон вперед на гимнастической скамье (см).	0.5	0.5
44		0.5	0.5
45	Упражнения на гимнастическом бревне. (ходьба, повороты, соскок) ОФП.	0.5	0.5
46	Упражнения для туловища	0.5	0.5
Подвижные игры-22 ч			
47	Вводное занятие: инструкция по ТБ. П.И «Гуси лебеди»	0.5	0.5
48		0.5	0.5
49	Подвижные игры. Эстафеты. П.И «Салки»	0.5	0.5
50		0.5	0.5
51	Прыжки через скакалку, «классики». П.И«Догони меня»	0.5	0.5
52		0.5	0.5
53	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. «Вызов номеров»	0.5	0.5
54		0.5	0.5
55	Эстафета по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей П.И «День и ночь»	0.5	0.5
56		0.5	0.5
57	Равномерный бег . Развитие выносливости. П.И «Волк во рву»	0.5	0.5
58		0.5	0.5

59	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей. П.И «Горелки»	0.5	0.5
60		0.5	0.5
61	Эстафета с прыжками с ноги на ногу. П.И «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	0.5	0.5
62		0.5	0.5
63	Эстафета с прыжками через движущее препятствие. П.И «Удочка», «Аисты»	0.5	0.5
64		0.5	0.5
65	Эстафета с переноской предметов П.И «Не намочи ног».	0.5	0.5
66		0.5	0.5
67	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. П.И «Пустое место»	0.5	0.5
68		0.5	0.5
Итого		68 часов	

3 класс

№п/п	Тема	Теория	Практика
Легкая атлетика-12 ч			
1	Основы знаний о легкой атлетике. ОФП.	0.5	0.5
2	ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м.	0.5	0.5
3	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта.	0.5	0.5
4	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	0.5	0.5
5	Основные знания о гимнастике. ОФП.	0.5	0.5
6	ОФП. Бег на короткие дистанции. Подтягивание	0.5	0.5
7	ОФП. Сгибание разгибание рук из упора лежа.	0.5	0.5
8	ОФП. Старты. Стартовый разгон. Вис наперекладине.	0.5	0.5
9	ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	0.5	0.5
10	ОФП. Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры.	0.5	0.5
11	ОФП. Эстафеты. Спец. Беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подведение итогов.	0.5	0.5
12	ОФП. Прыжки через скакалку. Подъем переворотом. Подвижные игры.	0.5	0.5
Подвижные игры-12 ч			
13	ОФП. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Подвижные игры.	0.5	0.5
14	Основы знаний. Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	0.5	0.5
15	Совершенствование техники передачи мяча	0.5	0.5

	одной, двумя руками.		
16	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой	0.5	0.5
17	Подвижные игры с мячом.	0.5	0.5
18	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча.	0.5	0.5
19	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу.	0.5	0.5
20	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.	0.5	0.5
21	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте.	0.5	0.5
22	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.	0.5	0.5
23	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.	0.5	0.5
24	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель	0.5	0.5
Гимнастика -10 ч			
25	Акробатические упражнения. Перекаты. Стойка на лопатках.	0.5	0.5
26	Кувьрки вперёд и назад. Гимнастический мост.	0.5	0.5
27	Прыжки со скакалкой.	0.5	0.5
28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	0.5	0.5
29	Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	0.5	0.5
30	Броски большого мяча разными способами.	0.5	0.5
31	Спортивные эстафеты с мячами.	0.5	0.5
32	Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения.	0.5	0.5
33	Акробатические упражнения. Упоры, седы.	0.5	0.5
34	Веселые старты. ОФП	0.5	0.5
Итого		34 часов	

4 класс

№п/п	Тема	Теория	Практика
Легкая атлетика-15 ч			
1	Основы знаний о легкой атлетике. ОФП.	0,5	1
2	ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м.	0,5	1
3	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта.	0,5	1
4	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	0,5	1
5	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30	0,5	1

	м. Бег до 3 мин. П./и		
6	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	0,5	1
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	0,5	1
8	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	0,5	1
9	ОФП. Эстафеты. Спец. Беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подведение итогов	0,5	1
10	ОФП. Бег на короткие дистанции. Подтягивание	0,5	1
Гимнастика-22,5 ч			
11	Основные знания о гимнастике. ОФП.	0,5	1
12	ОФП. Старты. Стартовый разгон. Вис на перекладине .	0,5	1
13	ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	0,5	1
14	ОФП. Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры.	0,5	1
15	ОФП. Прыжки через скакалку. Подъем переворотом. Подвижные игры.	0,5	1
16	ОФП.Сгибание разгибание рук из упора лежа	0,5	1
17	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	0,5	1
18	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	0,5	1
19	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	0,5	1
20	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	0,5	1
21	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	0,5	1
22	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	0,5	1
23	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	0,5	1
24	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	0,5	1
25	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	0,5	1
Подвижные игры-13,5 ч			
26	Основы знаний. Изучение техники передачи	0,5	1

	мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку		
27	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками.	0,5	1
28	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой	0,5	1
29	Подвижные игры с мячом.	0,5	1
30	ОФП. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Подвижные игры.	0,5	1
31	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	0,5	1
32	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку	0,5	1
33	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	0,5	1
34	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	0,5	1
Итого		51 час	