

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации МО "Муниципальный округ Можгинский район Удмуртской Республики"

МБОУ "Вишурская ООШ"

РАССМОТРЕНО

педагогическим

Протокол № 6 от «27»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

Константинова С.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

«Вишурская
ООШ»

Рыбакова Э.В.
Приказ № 57 от «27.08.2024»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы физической подготовки»

для обучающихся 1 – 4 классов

д. Нижний Вишур 2024-2025

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по ОФП составлена в соответствии с методическими рекомендациями и программой по

физической культуре для 2-4 классов на основе и в соответствии с авторской комплексной программой физического воспитания учащихся

1-11 классов. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич. с учетом требований Федерального Государственного Образовательного стандарта.

Программа основана на предметной линии учебников В.И.Ляха и М.Я Виленского для образовательных учреждений. Данная рабочая

программа рассчитана на 34 учебных часов (1 час в неделю).

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП

общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься

повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении,

преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение.

Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать

нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет

ребенку правоусвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных

навыков.

Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности,

формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Цель программы:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;

- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- 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.

Воспитывающие:

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

Место учебного курса ОФП в учебном плане

На учебный год отводится: 2 класс по 34 часа (из расчета 1 час в неделю), 4 класс по 34 часа (из расчета 1 час в неделю)

Содержание учебного курса с указанием форм организации и видов деятельности.

2 класс

Название раздела. Тема занятия	Форма	Вид деятельности
Раздел 1. Подвижные игры Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Запрещенное движение».	Инструктаж по технике безопасности	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижная игра «Чай-чай выручай».	Подвижная игра	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Хвостики», «Падающая палка».	Беседа о правилах поведения на занятиях	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	Час здоровья	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижная игра «Белые медведи».	Беседа об основных физических качествах: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.

Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Падающая палка».	Прогулка	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.
Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	Экскурсия	Комплекс упражнений ОРУ в движении.

Подвижные игры «Салки на время», «Белые медведи».	Опрос по правилам игры.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Развитие быстроты. Подвижные игры «Салки на время», «Падающая палка».	Игры на внимание	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижная игра «Кто быстрее?».	Игры на выносливости	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Выбегай из круга».	Игры на развитие ловкости, координации движений.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижная игра «Снайперы».	Соревнования	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Старт после броска», «Салки на время с ведением мяча».	Игры на развитие глазомера, ловкости.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.

Подвижные игры «Охотники и утки с мячами»	Спортивные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Башкирская народная игра «Липкие пеньки»	Час здоровья	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	Инструктаж по технике безопасности	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	Игра на развитие точности движений	Комплекс упражнений ОРУ
Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	Упражнение на развитие точности движений	Комплекс упражнений ОРУ
Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ
Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	Игровые и соревновательные упражнения	Комплекс упражнений ОРУ

Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	Игровые и соревновательные упражнения	Комплекс упражнений ОРУ
Подвижная игра «Регби».	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ

Подвижная игра «Братишки спаси».	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ
Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами»	Соревнования	Комплекс упражнений ОРУ
Игры с элементами легкой атлетики.	Игры с элементами легкой атлетики.	Комплекс упражнений ОРУ
Раздел 3. Легкоатлетические упражнения Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	Беседа. Предупреждение травм	Комплекс упражнений ОРУ
Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	Игра	Комплекс упражнений ОРУ
Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Белые медведи», «Падающая палка»	Игра на развитие скоростных качеств	Комплекс упражнений ОРУ
«Быстро в строй», командные эстафеты.		
Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	Беседа. Самоконтроль при физических занятиях	Комплекс упражнений ОРУ
Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	Беседа. Режим дня, его значение	Комплекс упражнений ОРУ

Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	Беседа. Моральная и психологическая подготовка спортсмена Игра	Комплекс упражнений ОРУ
ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	Беседа. ЗОЖ -виды закаливания	Комплекс упражнений ОРУ
Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Игра	Комплекс УГГ
Развитие быстроты. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	Игра. Развитие быстроты	Комплекс УГГ
Спортивный праздник «Веселые старты»	Спортивный праздник	Комплекс упражнений

4класс

Название раздела. Тема занятия	Форма	Вид деятельности
Раздел 1. Подвижные игры Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Передача мяча в колоннах».	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Беседа «Гигиенические требования к занятиям физкультурой»	Комплекс упражнений ОРУ
Комплекс ОРУ Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	Прыжки со скакалкой. Беседа. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	Комплекс ОРУ
Комплекс ОРУ Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	Соревнования	Комплекс ОРУ
Комплекс ОРУ. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	Опрос по правилам игры Беседа. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	Комплекс ОРУ
Комплекс ОРУ Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	Опрос по правилам игры. Спортивная игра.	Комплекс ОРУ
Комплекс ОРУ. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	Командная игра	Комплекс ОРУ
Комплекс ОРУ. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	Беседа. Правила формирования команд	Комплекс ОРУ

Комплекс ОРУ. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	Игра.	Комплекс ОРУ Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Комплекс ОРУ. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	Беседа о правилах поведения	Комплекс ОРУ
Комплекс ОРУ. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	Спортивная игра	Комплекс ОРУ Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Комплекс ОРУ. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	Эстафета	Комплекс ОРУ
Комплекс ОРУ. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	Соревнования	Комплекс ОРУ
Комплекс ОРУ Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	Игра	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.

Комплекс ОРУ Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	Соревнования	Комплекс ОРУ
Турнир по пионерболу.	Соревнования	Комплекс ОРУ

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Методы самоконтроля.	Инструктаж по технике безопасности	Комплекс ОРУ
Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Бег по кочкам».	Беседа. Методы самоконтроля.	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	Упражнения на гибкость в парах	Комплекс ОРУ
Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекувырки. Игра «Удочка».	Веселые старты	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед.	Беседа о правильном режиме дня	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Эстафеты	Комплекс ОРУ

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	Эстафеты	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Комплекс ОРУ

Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	Упражнения на развитие точности движений	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	Упражнения на развитие точности движений	Комплекс ОРУ
Раздел3. Легкоатлетические упражнения Предупреждение травм. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники.	Инструктаж по технике безопасности	Комплекс ОРУ
Самоконтроль при физических занятиях.	Беседа. Самоконтроль при физических занятиях.	Комплекс ОРУ
Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки на время».	Беседа. Режим дня, его значение. Игры.	Комплекс ОРУ
Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	Эстафеты	Комплекс ОРУ

ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	Беседа. ЗОЖ -виды закаливания	Комплекс ОРУ
Комплекс УГГ на развитие правильной осанки.	Упражнение на развитие правильной осанки.	Комплекс УГГ на развитие правильной осанки.
Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Баскетбол».	Игра на развитие двигательных умений и навыков	Комплекс ОРУ Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «По полу»	Командная игра	Комплекс ОРУ
Ведение мяча в движение. Игра «Гусеница»	Подвижные игры	Комплекс ОРУ
Спортивный праздник «Веселые старты»	Спортивный праздник	

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- 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 учетом требований ее 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.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Знания о физической культуре Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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.

Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- 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;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

Подведение итогов по результатам освоения данной программы проводится в форме спортивного праздника «Веселые старты». Сценарий праздника прилагается (приложение 1).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Подвижные игры	11	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лёгкая атлетика	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0 11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		11			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Подвижные игры	11	0	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	10		10	
2.3	Лёгкая атлетика	10		10	
Итого по разделу		31			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	34	
-------------------------------------	----	---	----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Подвижная игра «Чай-чай выручай».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Подвижные игры «Хвостики», «Падающая палка».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Подвижные игры «Белые медведи».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

6	Подвижная игра «Воробьи-вороны», «Падающая палка».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Подвижные игры «Очисти свой сад от камней».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

8	Развитие быстроты. Подвижные игры «Салки на время», «падающая палка»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Подвижная игра «Кто быстрее».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Выбегай из круга».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Подвижная игра «Снайперы».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Подвижная игра «Старт после броска», «салки на время с ведением мяча»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

14	Башкирская народная игра «Липкие пеньки»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка. Подвижная игра «Гонка с обручем».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».					https://uchi.ru/
18	Подвижные игры с баскетбольными мячами. Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

21	Подвижная игра «Регби».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
22	Подвижная игра «Братишки спаси».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
23	Закрепление навыков ведения. Подвижная игра «Салки с мячами»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
24	Игры с элементами легкой атлетики.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
25	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
26	Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

27	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
28	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

29	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется –раз».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Развитие быстроты. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Спортивный праздник «Веселые старты».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

4КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Передача мяча в колоннах».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Комплекс ОРУ с мячами. Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Комплекс ОРУ с мячами. Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.					
5	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
6	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
7	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
8	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. «Пионербол».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
9	Комплекс ОРУ №4. Правила	1	0	1		www.edu.ru

	формирования команд. Виды подачи. Пионербол.					www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
10	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
11	Комплекс ОРУ. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
12	Комплекс ОРУ. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
13	Комплекс ОРУ.Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
14	Турнир по пионерболу.	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
15	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Методы самоконтроля.	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
16	Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Бег по кочкам».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
17	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

18	Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
19	Беседа о правильном режиме дня. Игра	1	0	1		www.edu.ru

	«Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед.					www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
20	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
21	Эстафеты с гимнастическими палками	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
22	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
23	Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
24	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

25	Предупреждение травм. Многоскоки.. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Самоконтроль при физических занятиях.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Комплекс УГГ на развитие правильной осанки.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Баскетбол».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Ведение баскетбольного мяча на месте.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Ведение мяча в движение. Игра «Гусеница»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

34	Спортивный праздник «Веселые старты»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

Приложение 1

Спортивный праздник в начальной школе

«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ».

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья детей.
2. Развитие у детей интереса к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека.
3. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы, интерес к совмест- ному проведению досуга.
4. Пропаганда здорового образа жизни.

Оборудование и инвентарь: свисток, стойки (флажки или кегли), мячи, воздушные шары, скакалки, обручи, ракетки, рюкзаки, ведерки, кубики.

Оформление: лозунги-плакаты: “Хочешь быть сильным – бегай!”, “Хочешь быть красивым

– бегай!”, “Хочешь быть умным – бегай!”, “Спорт – это здоровье”, “Спорт – это успех”, “Спорт – это дружба”, “Спорт – сильнее всех”, “Нет большей победы, чем победа над собой”, «Наше здоровье – в наших руках».

Ведущий 1: - Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости.

Ведущий 2: - Мы рады приветствовать вас на нашем спортивном празднике “Весёлые старты”.

Ведущий 1: - Для того чтобы сохранить хорошую форму и не болеть, нужно заниматься спортом, физическими упражнениями и закаляться.

Ведущий 2: - Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой – вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселые соревнования – на два часа!

Ведущий 1: - Дорогие друзья! Позвольте открыть наш спортивно-оздоровительный праздник “Весёлые старты”.

Ведущий 2: Эй, команды смелые,

Дружные, умелые

На площадку выходите, Силу, ловкость покажите.

Ведущий 1: - Встречаем наши команды! (Команды строятся в 2 колонны).

Ведущий 2: Командам подготовиться к приветствию!

Капитан 1 команды: Наша команда: «Смешарики»! Наш девиз:

«Чтоб расти и закаляться Будем спортом заниматься!»

Капитан 2 команды: Наша команда: «Смайлики»! Наш девиз: «Используй ловкость и настрой Победа будет за тобой!»

Ведущий 1: - Оценивать ваши успехи будет жюри. (Представление жюри) Ведущий 2:

Дети! Слушайте сейчас Вот спортивный наш наказ:

Соревнуйтесь в дружбе, мире, Места нет у нас задире.

Маленьких не обижать. Что же, можем начинать.

1. Эстафета «КЕНГУРУ».

“Кенгуру” - зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

(Побеждает команда, первой закончившая эстафету.)

2. Эстафета «ЗОЛУШКА».

“Золушка” - на противоположном конце площадки чертят по 4 круга. Первым игрокам вручают по ведерку с кубиками. По сигналу дети бегут раскладывают все кубики по 1 в кружок. и пустое ведерко передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают кубики в ведерки и передают ведерки следующему игроку и т.д., пока не соберут все кубики.

Ведущий 1: - Пока жюри подводит итоги 2 конкурсов, а команды отдыхают, проведем игру

«Это я, это я, это все мои друзья». Внимательно слушайте мои вопросы и если вопрос о вас, вставайте и отвечайте - «это я, это я, это все мои друзья», если нет, то сидите молча.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья». Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов? Кто не хочет быть здоровым, Бодрым, стройным и веселым? Кто из вас не ходит хмурый – Любит спорт и физкультуру? Кто мороза не боится –

На коньках летит как птица? Ну а кто начнет обед –

С жвачки импортной, конфет? Кто не любит помидоры, Фрукты, овощи, лимоны?

Кто – поел и чистит зубки

Ежедневно, дважды в сутки? Кто согласно распорядку Выполняет физзарядку?

Ведущий 2: Слово предоставляется жюри.

(Жюри подводит итоги прошедших эстафет).

4. Эстафета «Переправа».

Бежит к стулу первый игрок, берет обруч, возвращается к команде и за обруч хватается второй игрок, они бегут вместе и т.д.

Ведущий 1: По тропе идут туристы За спиной у них рюкзак. А спортсмены-финалисты Обгоняют их вот так. 5. Эстафета «Туристическая тропа».

(По сигналу дети одевают рюкзак, бегут до ориентира змейкой, обегая кегли, пролезают через обруч, останавливаются около стула, достают из рюкзака скакалку, делают 3 прыжка и возвращаются обратно. Передают рюкзак следующему. Побеждает команда, первой закончившая эстафету).

Ведущий 2: - Наши конкурсы на выносливость завершились. Пока жюри решает, кто же из наших команд победил, проверим вашу сообразительность.

Доскажи пословицу.

- Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц, поговорок. А знаете ли вы их?

В здоровом теле – здоровый ...(дух) Курить – здоровью ...(вредить)

Быстрого и ловкого болезнь не ... (догонит) До свадьбы ... (заживёт)

Здоровья не ... (купишь)

Загадки:

Ребята, а знаете ли вы, что помогает спортсменам стать такими ловкими, сильными? А вот отгадайте.

Бьют его, а он не плачет, Веселее только скачет. (Мяч). Я – веревка – погонялка, Все со мной играют.

Даже всякий забияка

И тот меня знает. (Скакалка). Два березовых коня Через лес несут меня.

Кони эти – рыжи,

А зовут их... (Лыжи). Мчусь, как пуля, я вперед, Лишь поскрипывает лед,

Да мелькают огоньки. Кто несет меня? (Коньки). Ты идешь с друзьями в лес,

А он на плечи тебе влез. Сам идти не хочет,

Он тяжелый очень (Рюкзак) Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг, От ворот до ворот Бойко бегают народ.

На воротах этих

Рыбачьи сети. (Стадион) Ускользает, как живое, Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не лениться. (мыло) Просыпаюсь рано утром

Вместе с солнышком румяным, Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю ... (зарядку)

Ведущий 1: Для подведения итогов праздника командам построиться. (Команды строятся в центре спортивного зала) Ведущий 2:

Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших. Пусть в каждом сердце дружбы свет, Зажжет поступков добрых лучик.

Для подведения итогов слово предоставляется жюри.

(объявляются итоги в командном зачете спортивного праздника, проводится награждение) Ведущий 1: Отдохнули мы на славу
Победили все по праву Похвал достойны и награды И мы медали вручить вам рады!

Ведущий 2: - Поздравляем команды! Желаем им быть сильными, ловкими, быстрыми и обязательно дружными.

Ведущий 1:

Всем спасибо за внимание За задор и звонкий смех.

За огонь соревнования Обеспечивший успех.

Ведущий 2:

Вот настал момент прощанья, Будет краткой наша речь.

Говорим всем – до свиданья, До счастливых новых встреч!

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью

Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 1-4 классы- М. : Просвещение, 2014

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа (resh.edu.ru)

ВФСК ГТО (gto.ru) - ГТО76.pф.