

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Под внеурочной деятельностью понимается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «ОФП с элементами ГТО»

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «ОФП с элементами ГТО» заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов. Она предусматривает проведение практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Курс внеурочной деятельности «ОФП с элементами ГТО» предназначен для учащихся 1-4 классов, рассчитан на один год обучения, 1 час в неделю, в течение всего учебного года.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «ОФП с элементами ГТО»

Цель программы: оздоровление детей путём повышения психической и физической подготовленности, к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Место курса внеурочной деятельности «ОФП с элементами ГТО» в образовательной программе. Курс внеурочной деятельности «ОФП» предназначен для учащихся 1-4 классов, рассчитан на один год обучения, 1 час в неделю, в течение всего учебного года.

Формы проведения занятий курса внеурочной деятельности «ОФП с элементами ГТО»

Формы проведения:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Содержание курса внеурочной деятельности «ОФП с элементами ГТО»

## Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

## Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

## Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага,

глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания, контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное

преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### Планируемые образовательные результаты

#### Личностные:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;

-понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

#### Метапредметные:

##### Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

##### -Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

##### Коммуникативные:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

#### Предметные (на конец освоения курса)

Обучающиеся научатся: владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### Воспитательные результаты

Первого уровня (приобретение знаний): понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего

условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как Средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Формы достижения: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни.

Формы контроля: анкетирование.

Второго уровня: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы достижения результатов второго уровня: отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Формы контроля результатов второго уровня: контролировать и анализировать эффективность занятий.

Третьего уровня: повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Формы достижения результатов второго уровня: развитие физических качеств с помощью подвижных игр и эстафет.

Формы контроля результатов второго уровня: проведение физических тестов (на координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту).

## Предметные результаты

### 1 класс

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и

В колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### 2 КЛАСС

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой Рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### 4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

**I. Тематическое планирование**  
**1 класс**

| № п\п | кол-во часов | Тема занятий                                                                                                                                                               | Теория | Практика |
|-------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| 1     | 1            | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм.<br>Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение». |        | 1        |
| 2     | 1            | Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг.<br>Игра на внимание «Запрещенное движение».                                        |        | 1        |
| 3     | 1            | Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».                                                                            |        | 1        |
| 4     | 1            | Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»                                                                                                   |        | 1        |
| 5     | 1            | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».                                                                            |        | 1        |
| 6     | 1            | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».                                                                                    |        | 1        |
| 7     | 1            | Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».                                                                                                                |        | 1        |
| 8     | 1            | Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.                                                                                                                  |        | 1        |
| 9     | 1            | Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.                                                                                                         |        | 1        |
| 10    | 1            | Предупреждение спорт, травм на занятиях.                                                                                                                                   |        | 1        |
| 11    | 1            | Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.                                                                                                |        | 1        |
| 12    | 1            | Игра «Салки», «Два мороза»                                                                                                                                                 |        | 1        |
| 13    | 1            | Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»                                                                     |        | 1        |
| 14    | 1            | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.                                                      |        | 1        |
| 15    | 1            | Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.                                                                                                  |        | 1        |
| 16    | 1            | Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале.                                                                                                  |        | 1        |
| 17    | 1            | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.                                                                                                            |        | 1        |
|       | 1            | Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».                                                                   |        | 1        |

|    |   |                                                                                                                |  |   |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 18 | 1 | Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с            |  | 1 |
|    |   | элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».                                                                |  |   |
| 19 |   | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».            |  | 1 |
| 20 |   | Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.                                                   |  | 1 |
| 21 |   | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед                                |  | 1 |
| 22 |   | Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.                                      |  | 1 |
| 23 |   | Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.                      |  | 1 |
| 24 |   | Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.                                               |  | 1 |
| 25 |   | Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой. |  | 1 |
| 26 |   | Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»                                    |  | 1 |
| 27 |   | Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».                                   |  | 1 |
| 28 |   | Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.                                                          |  | 1 |
| 29 |   | Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»                                                          |  | 1 |
| 30 |   | Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.                                                   |  | 1 |
| 31 |   | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».                              |  | 1 |
| 32 |   | Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».                                      |  | 1 |
| 33 |   | Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».                                      |  | 1 |

## 2 класс

| № п/п | кол-во ч | Тема занятий                                                                                                                                | Теория | Практика |
|-------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| 1     | 1        | Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а(медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры. |        | 1        |



|    |   |                                                                                                                                                                                |  |   |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 2  | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.                                                                                        |  | 1 |
| 3  | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.                                                             |  | 1 |
| 4  | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (5-6м), прыжок в длину с места). Бег 30м. Эстафеты.                                                                  |  | 1 |
| 5  | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.                                                                   |  | 1 |
| 6  | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.                                                                                    |  | 1 |
| 7  | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упражнения с мячом. Подвижные игры.                            |  | 1 |
| 8  | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед . Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.                                 |  | 1 |
| 9  | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание . Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.                   |  | 1 |
| 10 | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа . Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Эстафеты.                                 |  | 1 |
| 12 | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке . Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.                                                              |  | 1 |
| 13 | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.                                                                                       |  | 1 |
| 14 | 1 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.                                                                                                             |  | 1 |
| 15 | 1 | Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.                        |  | 1 |
| 16 | 1 | Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.                        |  | 1 |
| 17 | 1 | Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам. |  | 1 |
| 18 | 1 | Строевые приемы. Передача мяча через сетку . Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.                                                                |  | 1 |
| 19 | 1 | Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.                                       |  | 1 |

|    |   |                                                                                                                                                                  |  |   |  |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|
| 20 | 1 | Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе . Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. |  | 1 |  |
| 21 | 1 | Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.               |  | 1 |  |
| 22 | 1 | Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.             |  | 1 |  |
| 23 | 1 | Строевые приемы. Подача мяча одной рукой . Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.                                                           |  | 1 |  |
| 24 | 1 | Строевые приемы. Нападающий удар . Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.                                                                   |  | 1 |  |
| 25 | 1 | Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.                                                                                     |  | 1 |  |
| 26 | 1 | Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.                                                         |  | 1 |  |
| 27 | 1 | Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры.                                                                                                        |  | 1 |  |
| 28 | 1 | Строевые приёмы. Прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.                                             |  | 1 |  |
| 29 | 1 | Подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.                                                           |  | 1 |  |
| 30 | 1 | Строевые приёмы. Отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета                                                        |  | 1 |  |
| 31 | 1 | Челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.                                                                                        |  | 1 |  |
| 32 | 1 | Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.                                                 |  | 1 |  |
| 33 | 1 | Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди Учебная эстафета                                                                           |  | 1 |  |
| 34 | 1 | Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета                                                  |  | 1 |  |

### 3 класс

| № п/п | кол-во ч | Тема занятия | Теория | Практика |
|-------|----------|--------------|--------|----------|
|-------|----------|--------------|--------|----------|

|     |   |                                                                                                                                                                           |  |   |
|-----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 1.  | 1 | Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.                                                                                              |  | 1 |
| 2.  | 1 | Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.                                                                                                                              |  | 1 |
| 3.  | 1 | Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек.                                                                                                       |  | 1 |
| 4.  | 1 | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.                                                                                    |  | 1 |
| 5.  | 1 | Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.                                                                                           |  | 1 |
| 6.  | 1 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.                                                                |  | 1 |
| 7.  | 1 | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.                                                       |  | 1 |
| 8.  | 1 | Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.                                                                                                             |  | 1 |
| 9.  | 1 | Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.                                                                                                                |  | 1 |
| 10. | 1 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском. |  | 1 |
| 11. | 1 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.                                           |  | 1 |
| 12. | 1 | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.                                                                                 |  | 1 |
| 13. | 1 | Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.                                                                                               |  | 1 |
| 14. | 1 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча).Ведение мяча с броском.     |  | 1 |
| 15. | 1 | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.                                                                               |  | 1 |
| 16. | 1 | Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча).Передача мяч? в тройках.                                                                         |  | 1 |
| 17. | 1 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости                                                                                                                   |  | 1 |
| 18. | 1 | Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы).Ведение передача в парах.                                                                            |  | 1 |
| 19. | 1 | Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.                                                                    |  | 1 |
| 20. | 1 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.                                             |  | 1 |
| 21. | 1 | Техника зажиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.                                                                                     |  | 1 |

|              |           |                                                                                                                                                                                      |  |   |
|--------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 22.          | 1         | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиги (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два. |  | 1 |
| 23.          | 1         | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча).Бросок со штрафной линии.   |  | 1 |
| 24.          | 1         | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.                          |  | 1 |
| 25.          | 1         | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.                                   |  | 1 |
| 26.          | 1         | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча).Игра                        |  | 1 |
|              |           | три на три.                                                                                                                                                                          |  |   |
| 27.          | 1         | Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.                                                |  | 1 |
| 28.          | 1         | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.                                                      |  | 1 |
| 29.          | 1         | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.                                            |  | 1 |
| 30.          | 1         | Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передач мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.          |  | 1 |
| 31.          | 1         | Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.            |  | 1 |
| 32.          | 1         | Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.  |  | 1 |
| 33.          | 1         | Ведение мяча с заданием.                                                                                                                                                             |  | 1 |
| 34.          | 1         | Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии.                                                               |  | 1 |
| <b>Итого</b> | <b>34</b> |                                                                                                                                                                                      |  |   |

| №<br>п/п           | Кол-<br>во ч | Тема занятия.                                                                          | Теория | Практика |
|--------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| 1.                 | 1            | Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики                    |        | 1        |
| 2.                 | 1            | Разновидности прыжков. Эстафеты                                                        |        | 1        |
| 3.                 | 1            | Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры                        |        | 1        |
| 4.                 | 1            | Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м                  |        | 1        |
| 5.                 | 1            | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча                       |        | 1        |
| 6.                 | 1            | Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости                                    |        | 1        |
| 7.                 | 1            | Упражнения с предметами на развитие координации движений                               |        | 1        |
| 8.                 | 1            | Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке                   |        | 1        |
| 9.                 | 1            | Висы и упоры                                                                           |        | 1        |
| 10.                | 1            | Лазанья и перелазанья                                                                  |        | 1        |
| 11.                | 1            | Упражнения на освоение навыков равновесия                                              |        | 1        |
| 12.                | 1            | Игры на развитие быстроты реакции                                                      |        | 1        |
| 13.                | 1            | Упражнения с набивными мячами                                                          |        | 1        |
| 14.                | 1            | Упражнения с гантелями                                                                 |        | 1        |
| 15.                | 1            | Упражнения со скакалкой                                                                |        | 1        |
| 16.                | 1            | Упражнения с волейбольными мячами                                                      |        | 1        |
| 17.                | 1            | Упражнения с различными мячами                                                         |        | 1        |
| 18.                | 1            | Силовые упражнения. Упражнения с партнером.                                            |        | 1        |
| 19.                | 1            | Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом                                    |        | 1        |
| 20.                | 1            | Ловля и передача мяча двумя руками от груди                                            |        | 1        |
| 21.                | 1            | Передача мяча одной рукой от плеча                                                     |        | 1        |
| 22.                | 1            | Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |        | 1        |
| 23.                | 1            | Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте                                               |        | 1        |
| 24.                | 1            | Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте                                        |        | 1        |
| 25.                | 1            | Эстафеты с мячом                                                                       |        | 1        |
| 26.                | 1            | Понербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.              |        | 1        |
| 27.                | 1            | Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди                                  |        | 1        |
| 28.                | 1            | Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку                                           |        | 1        |
| 29.                | 1            | Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку                                  |        | 1        |
| 30.                | 1            | Учебная игра в пионербол                                                               |        | 1        |
| 31.                | 1            | Игры на развитие скоростно-силовых способностей                                        |        | 1        |
| 32.                | 1            | Игры на совершенствование метаний                                                      |        | 1        |
| 33.                | 1            | Игры на развитие координации движений                                                  |        | 1        |
| 34.                | 1            | Игры и эстафеты                                                                        |        | 1        |
| <b>Итог<br/>о:</b> | 34           |                                                                                        |        |          |

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### Обязательные учебные материалы для ученика

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### Методические материалы для учителя

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское словоучебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет: <https://resh.edu.ru/> <https://edsoo.ru/> Metodicheskie\_videouroki.htm , (gto.ru), (resh.edu.ru) <https://www.>

### Оборудование для проведения практических работ.

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Рулетка измерительная

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный площадка

Ботинки для лыж

Лыжи, лыжные палки







