

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
общеобразовательная школа-интернат № 1  
основного общего образования г.Томска



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ школы-интерната №1

Битикашвили Р.Г.

от 30.08.2016

**Рабочая программа по курсу внеурочная деятельность  
«ОФП»**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основе «Рабочей программы по физической культуре 1 – 4 классов» В.И. Ляха, (Москва, «Просвещение» - 2016г.) В основу рабочей программы внеурочной деятельности секции «ОФП» положены следующие нормативно-правовые и распорядительные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минобр и науки РФ от 6.10. 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., рег. № 15785)
- Приказ Минобрнауки РФ от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Минюстом России 4 февраля 2011 г., рег. № 19707)
- Приказ Минобрнауки РФ от 22.09.2011 № 2357 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Минюстом России 12 декабря 2011 г., рег. № 22540)
- Приказ Минобрнауки РФ от 31.01.2012г № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент ГОС НОО, ООО, утвержденный приказом Минобр РФ от 5 марта 2004 г. № 1089»
- Приказ Минобрнауки РФ от 18.12.2012г № 1060 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Минюстом России 11 февраля 2013 г., рег. № 26993)
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.12.2014г № 1643 «О внесении изменений в приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Минюстом России 6 февраля 2015 г., рег. № 35916)
- Приказ Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016г. № 40936)
- Фундаментальное ядро содержания общего образования/под ред. В.В.Козлова, А.М.Кондакова. – 2-е изд. – Москва, «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения)
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России/ под ред. А.Я.Данилюка, А.М.Кондакова, В.А.Тишкова; Москва, «Просвещение», 2009 (Стандарты второго поколения)
- Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 №03-296 об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми.

Программа данного курса представляет систему **спортивно-развивающих занятий** для учащихся 1-4 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

В процессе изучения курса, у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: трудолюбие, упорство, целеустремлённость, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

### Цель:

- создание условий для развития познавательных способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

## Задачи:

- 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.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры педагог реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературного чтения, математики, окружающего мира, технологии.

*Связь с математикой.* С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

*Связь с литературой.* В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: заличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

*Связь с окружающим миром.* Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

На изучение курса в начальной школе выделяется **135 ч.**

**В 1 классе — 33 ч** (1 ч в неделю, 33 учебные недели).

**Во 2—4 классах** на занятия отводится по **34 ч** (1ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

## Формы организации кружковой деятельности:

- игровая,
- соревновательная,
- физкультурно - оздоровительная,
- познавательная,
- прикладно - ориентированная.

### 1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности «ОФП»

#### 1 класс

#### *Личностные УУД*

У выпускника будут сформированы:

- положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважения к их труду, на участие в совместных делах, на помощь людям, в том числе сверстникам;
- умение выделять нравственный аспект поведения, соотносить поступки и события с принятыми в обществе морально-этическими принципами;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

*Выпускник получит возможность:*

- *открывать новое знание, новые способы действия, готовность преодолевать учебные затруднения и адекватно оценивать свои успехи и неудачи, умение сотрудничать.*

### **Регулятивные УУД:**

У выпускника будут сформированы:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- умения планирования общей цели и пути её достижения;
- умение распределять функции и роли в совместной деятельности;
- умение конструктивного разрешения конфликтов;
- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- умение различать способ и результат действия;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

*Выпускник получит возможность:*

- *оценивать своё знание и незнание, умение и неумение, продвижение в овладении тем или иным знанием и умением по изучаемой теме;*
- *ставить учебно-познавательные задачи перед выполнением разных заданий;*
- *проявлять инициативу в постановке новых задач, предлагать собственные способы решения;*
- *адекватно оценивать результаты учебной деятельности, осознавать причины неуспеха и обдумывать план восполнения пробелов в знаниях и умениях.*

### **Познавательные УУД:**

У выпускника будут сформированы:

- умения добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- умения перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- умения преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- умения устанавливать причинно-следственные связи;
- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- умения развивать физические способности;
- умение освоения правил здорового и безопасного образа жизни;
- умение повышать социальную и трудовую активность; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- умения взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

*Выпускник получит возможность:*

- *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

### **Коммуникативные УУД:**

У выпускника будут сформированы:

- умения взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- умения адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- умения допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- умения учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умения формулировать собственное мнение и позицию;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умения совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- умения учиться выполнять различные роли в группе.

*Выпускник получит возможность:*

- *планировать, сотрудничая с взрослыми (учитель, родитель) и сверстниками, общие дела, распределять функции участников и определять способы их взаимодействия;*
- *уважать позицию партнёра, предотвращать конфликтную ситуацию при сотрудничестве, стараясь найти варианты её разрешения ради общего дела.*

### **Чтение. Работа с текстом.**

#### ***Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного***

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *использовать формальные элементы текста для поиска нужной информации.*

#### ***Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации***

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно;

#### ***Работа с текстом: оценка информации***

Выпускник научится:

- оценивать содержание, определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения.*

## **Формирование ИКТ-компетентности обучающихся**

### ***Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером***

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку).

### ***Обработка и поиск информации***

- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

## **2 класс**

### ***Личностные УУД***

У выпускника будут сформированы:

- положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважения к их труду, на участие в совместных делах, на помощь людям, в том числе сверстникам;
- умение выделять нравственный аспект поведения, соотносить поступки и события с принятыми в обществе морально-этическими принципами;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

*Выпускник получит возможность:*

- открывать новое знание, новые способы действия, готовность преодолевать учебные затруднения и адекватно оценивать свои успехи и неудачи, умение сотрудничать.

### ***Регулятивные УУД:***

У выпускника будут сформированы:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- умения планирования общей цели и пути её достижения;
- умение распределять функции и роли в совместной деятельности;
- умение конструктивного разрешения конфликтов;
- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- умение различать способ и результат действия;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

*Выпускник получит возможность:*

- *оценивать своё знание и незнание, умение и неумение, продвижение в овладении тем или иным знанием и умением по изучаемой теме;*
- *ставить учебно-познавательные задачи перед выполнением разных заданий;*
- *проявлять инициативу в постановке новых задач, предлагать собственные способы решения;*
- *адекватно оценивать результаты учебной деятельности, осознавать причины неуспеха и обдумывать план восполнения пробелов в знаниях и умениях.*

### **Познавательные УУД:**

У выпускника будут сформированы:

- умения добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- умения перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- умения преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- умения устанавливать причинно-следственные связи;
- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- умения развивать физические способности;
- умение освоения правил здорового и безопасного образа жизни;
- умение повышать социальную и трудовую активность; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- умения взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

*Выпускник получит возможность:*

- *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

### **Коммуникативные УУД:**

У выпускника будут сформированы:

- умения взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- умения адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- умения допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- умения учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умения формулировать собственное мнение и позицию;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умения совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- умения учиться выполнять различные роли в группе.
- умения управлять своими эмоциями;
- умения раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр

на физическое, личностное, социальное развитие.

*Выпускник получит возможность:*

- *планировать, сотрудничая с взрослыми (учитель, родитель) и сверстниками, общие дела, распределять функции участников и определять способы их взаимодействия;*
- *уважать позицию партнёра, предотвращать конфликтную ситуацию при сотрудничестве, стараясь найти варианты её разрешения ради общего дела.*

### **Чтение. Работа с текстом.**

#### ***Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного***

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *использовать формальные элементы текста для поиска нужной информации.*

#### ***Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации***

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно;

#### ***Работа с текстом: оценка информации***

Выпускник научится:

- оценивать содержание, определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения.*

### **Формирование ИКТ-компетентности обучающихся**

#### ***Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером***

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку).

#### ***Обработка и поиск информации***

- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*



## ***Личностные УУД***

У выпускника будут сформированы:

- положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважения к их труду, на участие в совместных делах, на помощь людям, в том числе сверстникам;
- умение выделять нравственный аспект поведения, соотносить поступки и события с принятыми в обществе морально-этическими принципами;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми.

*Выпускник получит возможность:*

- *открывать новое знание, новые способы действия, готовность преодолевать учебные затруднения и адекватно оценивать свои успехи и неудачи, умение сотрудничать.*

## ***Регулятивные УУД:***

У выпускника будут сформированы:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- умения планирования общей цели и пути её достижения;
- умение распределять функции и роли в совместной деятельности;
- умение конструктивного разрешения конфликтов;
- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- умение различать способ и результат действия;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

*Выпускник получит возможность:*

- *оценивать своё знание и незнание, умение и неумение, продвижение в овладении тем или иным знанием и умением по изучаемой теме;*
- *ставить учебно-познавательные задачи перед выполнением разных заданий;*
- *проявлять инициативу в постановке новых задач, предлагать собственные способы решения;*
- *адекватно оценивать результаты учебной деятельности, осознавать причины неуспеха и обдумывать план восполнения пробелов в знаниях и умениях.*

## ***Познавательные УУД:***

У выпускника будут сформированы:

- умения добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- умения перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- умения преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- умения устанавливать причинно-следственные связи;
- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- умения развивать физические способности;
- умение освоения правил здорового и безопасного образа жизни;
- умение повышать социальную и трудовую активность; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- умения взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

*Выпускник получит возможность:*

- *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

#### **Коммуникативные УУД:**

У выпускника будут сформированы:

- умения взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- умения адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- умения допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- умения учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умения формулировать собственное мнение и позицию;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умения совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- умения учиться выполнять различные роли в группе.
- умения управлять своими эмоциями;
- умения раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.

*Выпускник получит возможность:*

- *планировать, сотрудничая с взрослыми (учитель, родитель) и сверстниками, общие дела, распределять функции участников и определять способы их взаимодействия;*
- *уважать позицию партнёра, предотвращать конфликтную ситуацию при сотрудничестве, стараясь найти варианты её разрешения ради общего дела.*

#### **Чтение. Работа с текстом.**

##### ***Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного***

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;

- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- использовать формальные элементы текста для поиска нужной информации.

### ***Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации***

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно;

### ***Работа с текстом: оценка информации***

Выпускник научится:

- оценивать содержание, определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения.

## **Формирование ИКТ -компетентности обучающихся**

### ***Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером***

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку).

### ***Обработка и поиск информации***

Выпускник научится:

- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

## **4 класс**

### ***Личностные УУД:***

У выпускника будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*Выпускник получит возможность:*

- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

#### **Регулятивные УУД:**

У выпускника будут сформированы:

- умения проговаривать последовательность действий на занятии;
- умения работать по предложенному плану;
- умения отличать верно, выполненное задание от неверного;
- умения совместно давать эмоциональную оценку своей деятельности и деятельности других;
- умения определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- умения с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для выполнения задания материалов и инструментов;
- умения готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.

#### **Познавательные УУД:**

У выпускника будут сформированы:

- умения добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- умения перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- умения преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- умения устанавливать причинно-следственные связи;
- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- умения повышать социальную и трудовую активность; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- умения взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

*Выпускник получит возможность:*

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Коммуникативные УУД:**

У выпускника будут сформированы:

- умения взаимодействовать, ориентироваться на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- умения адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

- умения допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- умения учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умения формулировать собственное мнение и позицию;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умения совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- умения учиться выполнять различные роли в группе.

*Выпускник получит возможность:*

- *планировать, сотрудничая с взрослыми (учитель, родитель) и сверстниками, общие дела, распределять функции участников и определять способы их взаимодействия;*
- *уважать позицию партнёра, предотвращать конфликтную ситуацию при сотрудничестве, стараясь найти варианты её разрешения ради общего дела.*

### **Чтение. Работа с текстом.**

#### ***Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного***

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *использовать формальные элементы текста для поиска нужной информации.*

#### ***Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации***

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно;

#### ***Работа с текстом: оценка информации***

Выпускник научится:

- оценивать содержание, определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения.*

### **Формирование ИКТ- компетентности обучающихся**

#### ***Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером***

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку).

#### ***Обработка и поиск информации***

Выпускник научится:

- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности по «ОФП»

Результаты внеурочной деятельности распределяются по трем уровням.

*Первый уровень результатов* – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни, значения понятия «ЗОЖ» и основных его принципов; овладение комплексом упражнений лечебной и дыхательной гимнастики.

*Второй уровень результатов* – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом, знание правил построения и применения комплексов упражнений ЛФК, знание уровня своей физической подготовленности, улучшение его при помощи самостоятельных занятий.

*Третий уровень результатов* – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнаёт о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком, понимает собственную ответственность за собственное здоровье, осваивает нетрадиционные методы укрепления здоровья.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

### 1 класс (33ч)

**Легкая атлетика. (6ч)** Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Метание малого мяча в вертикальную цель.

**Подвижные и спортивные игры. (14ч)** Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

### Гимнастика (7ч)

Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.

### **Легкая атлетика. (6ч)**

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафета. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Метание малого мяча в вертикальную цель.

#### **Формы и виды деятельности:**

- беседы о ЗОЖ;
- оздоровительные процедуры;
- физкультурные и спортивные занятия;
- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), организуемые педагогом.

### **2 класс (34ч)**

**Легкая атлетика. (6ч)** Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Метание малого мяча в вертикальную цель.

**Подвижные и спортивные игры. (12ч)** Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

### **Гимнастика (10ч)**

Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.

### **Легкая атлетика. (6ч)**

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафета. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Метание малого мяча в вертикальную цель.

#### **Формы и виды деятельности:**

- беседы о ЗОЖ;
- оздоровительные процедуры;
- физкультурные и спортивные занятия;
- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;

- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД.

### **3 класс**

**Легкая атлетика. (6ч)** Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Метание малого мяча в вертикальную цель.

**Подвижные и спортивные игры. (12ч)** Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

### **Гимнастика (10ч)**

Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Прыжки через скакалку. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.

### **Легкая атлетика. (6ч)**

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафета. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Метание малого мяча в вертикальную цель.

### **Формы и виды деятельности:**

- беседы о ЗОЖ;
- оздоровительные процедуры;
- физкультурные и спортивные занятия;
- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей;
- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме.

### **4 класс**

### **Лёгкая атлетика (6ч)**

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.



Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.  
Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты  
Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.  
Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку

### **Спортивные и подвижные игры (12ч)**

Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.  
Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.  
Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.  
Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.  
Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.

Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.  
Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».  
Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.  
Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.  
Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.  
Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.  
Игра по упрощенным правилам баскетбола.

### **Гимнастика (10ч)**

Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.  
Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.  
Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.  
Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.  
Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.  
Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.  
Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.  
Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.  
Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.  
Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.

### **Лёгкая атлетика (6ч)**

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.  
Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.  
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.  
Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты  
Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.  
Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.

### **Формы и виды деятельности:**

- беседы о ЗОЖ;
- оздоровительные процедуры;
- физкультурные и спортивные занятия;
- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей;
- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме.

### 3.Тематическое планирование курса внеурочной деятельности по «ОФП»

#### 1 класс

№ п/п	Тема	Кол - во часов	Оборудование
<b>Лёгкая атлетика 6 ч</b>			
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Подвижные игры (14ч)</b>			
7	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи.
8	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

16	Вырывание и выбивание мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
19	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
20	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика 7 ч</b>			
21	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
23	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
25	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1	Свисток, скакалка, кубики.
26	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
<b>Лёгкая атлетика 6ч</b>			
28	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
29	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
30	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.

31	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
32	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
33	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Итого 33ч</b>			

## 2 класс

№ п/п	Тема	Кол - во часов	Оборудование
<b>Лёгкая атлетика (6ч)</b>			
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Подвижные игры (12ч)</b>			
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика (10ч)</b>			
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1	Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1	Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1	Гимнастические

			маты, козел, мостик.
<b>Лёгкая атлетика (6ч)</b>			
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Итого 34ч</b>			

### 3 класс

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Оборудование
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Подвижные игры (12 ч)</b>			
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча	1	Фишки,

	на месте. П./и.		баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика (10ч)</b>			
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1	Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание,	1	Гимнастические

	перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.		маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1	Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1	Гимнастические маты, козел, мостик.
<b>Лёгкая атлетика (6ч)</b>			
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Итого 34 ч</b>			

#### 4 класс

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Оборудование
<b>Лёгкая атлетика (6ч)</b>			
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и	1	Свисток,



	прыжками.		теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Спортивные и подвижные игры (12ч)</b>			
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика (10ч)</b>			
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические

			скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1	Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1	Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1	Гимнастические маты, козел, мостик.
<b>Лёгкая атлетика (6ч)</b>			
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.

## Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально - технического обеспечения	Количество
<i>Ф - комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух учеников)</i> <i>К – полный комплект (на каждого ученика класса)</i> <i>П – комплект для работы в группах (один на 5-6 учащихся)</i> <i>Д - демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс)</i>	
Стенка гимнастическая	Д
Скамейки гимнастические	Д
Мостик гимнастический	Д
Козел гимнастический	Д
Палки гимнастические	К
Скакалка детская	К
Обручи гимнастические	К
Маты гимнастические	К
Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи средние резиновые, мячи большие (резиновые, футбольные, баскетбольные, волейбольные)	К
Кегли	К
Рулетка измерительная	Д