

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Администрации г. Новый Уренгой

ЧОУ Филофеевская гимназия

СОГЛАСОВАНО:
на заседании
педагогического советом
ЧОУ Филофеевская гимназия,
протокол № 1 от 29.08.2026

УТВЕРЖДЕНО:
директор
ЧОУ Филофеевская гимназия
В.Д. Корда
Приказ № 276 от 29.08.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Основы физической подготовки»
для обучающихся 1 – 4 классов

**г. Новый Уренгой
2026-2027 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса

Курс внеурочной деятельности «Основы физической подготовки» (далее – курс) представляет собой систему занятий, направленных на формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к спорту и наиболее полному раскрытию их творческой самостоятельности.

Разработка курса ведется в рамках российского законодательства в сфере образования и учитывает следующие нормативно-правовые документы, определяющие цели, содержание и условия реализации курса внеурочной деятельности «Основы физической подготовки».

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р;

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Занятия строятся таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной. С каждым занятием задания усложняются. Увеличивается объем нагрузок, нарастает темп выполнения задания, сложнее становятся выполняемые упражнения. Программа является основным документом при проведении занятий во внеурочное время, однако не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажёрных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

Содержание программы по общей физической подготовке направлено на воспитание высоконравственных. Творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного

сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Актуальность курса

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепления здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений, ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «О.Ф.П.» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Цель и задачи курса

Целью общей физической подготовки во внеурочное время является содействием всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие. Оптимальный уровень двигательных способностей.

Достижение цели общего развития обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:

- Формирование элементарных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Развитию координационных (точности воспроизведения и пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, увеличение физических нагрузок, данные мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)

- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) входе двигательной деятельности.

Место курса в образовательном процессе

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На изучение курса по ОФП выделяется 135 часов, в 1 классе (1ч. в неделю, 33 учебные недели), 2 классе (1ч. в неделю, 34 учебные недели), 3 классе (1ч. в неделю, 34 учебные недели), 4 классе (1ч. в неделю, 34 учебные недели)

Рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр. Также на занятиях используются задачи разной сложности. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Основы физической подготовки»

По окончании изучения курса в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность занимающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- ✓ Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ✓ Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ✓ Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ Развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоение школьниками умуд (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- ✓ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- ✓ Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха

Предметные результаты включают освоенный занимающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- ✓ Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). О физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- ✓ Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня. Утренняя зарядка. Оздоровительные мероприятия, подвижные игры и.т.д)

Учащиеся должны уметь:

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме внеурочной деятельности, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
2. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
3. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное отношение и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов устранения;
5. Соблюдать требования ТБ к местам проведения занятий;
6. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и в соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

Ожидается, что к концу обучения воспитанники:

- ✓ будут владеть основными техниками всех видов двигательной деятельности;
- ✓ будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, сила, скорость и др.);
- ✓ будет укреплено здоровье;
- ✓ будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- ✓ будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности;
- ✓ будут сформированы знания об основных самостоятельных освоениях двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения.

Способы оценивания уровня достижения учащихся.

В процессе освоения программы предусмотрена система контрольных испытаний, тесты, участие в соревнованиях, физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование). Проверка знаний через опрос, контрольные упражнения, тестирование, индивидуальная беседа и др.

Методы и приёмы проведения занятий:

- Словесные (рассказ, объяснение, указания)
- Наглядные (показ, демонстрация фильмов, просмотр соревнований, схем, таблиц)
- Практические (опробование упражнений, самостоятельное выполнение, участие в соревнованиях)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Основы физической подготовки»

Гимнастика с основами акробатики.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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 и 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 и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;

лазание 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 партнера 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	
		1 класс	2 - 4 классы
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.	в процессе занятий	
2	Лёгкая атлетика.	10	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	6	6
4	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.	17	8 10
5	Вариативная часть	8	8
6	Подвижные игры	в процессе занятий	
	Всего	33	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
2	Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Салки с водящим»	1
3	Повторение правильного порядка выполнения комплекса ОРУ. Совершенствование навыков игры «Салки с водящим»	1
4	Упражнения утренней зарядки. Эстафеты с заданием и мячами.	1
5	Упражнения для развития прыгучести. Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1
6	Развитие основных физических качеств посредством выполнения комплекса ОРУ. Польза утренней зарядки. Эстафеты с мячами и скакалкой.	1
7	Комплекс разминочных специально-беговых упражнений. Техника челночного бега. Эстафеты со с мячами и скакалкой.	1
8	Правильная техника работы рук и ног при выполнении прыжков в длину с места. Подвижная игра со скакалкой «Рыбак»	1

9	Техника медленного бега в чередовании с ходьбой, направленного на развитие выносливости. Понятия «пульсометрия» и самоконтроль. Подвижная игра «Третий – лишний»	1
10	Комплекс упражнений ОФП. Повторение основных правил подвижной игры «Третий-лишний»	1
11	Совершенствование навыков прыжков в длину с места. Эстафеты с использованием скакалок.	1
12	Основные подвижные игры: условия их организации и правила проведения. Соблюдение техники безопасности при проведении игр. Подвижная игра «День и ночь».	1
13	Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафеты с заданием и мячами. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
14	Техника прыжков со скакалкой на 1-2 ногах, выполняемые на месте и в движении. Эстафеты со скакалкой и беговыми заданиями. Игра «Кузнечики».	1
15	Бег в медленном темпе на развитие выносливости. Самоконтроль своего самочувствия, выполняемый учащимися после бега. Игра «Съедобное – несъедобное»	1
16	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря: мячей и скакалок.	1
17	Комплекс ОРУ. Эстафеты с заданием, выполняемые под руководством учителя. Подвижные игры «Салки-догонялки», «Змейка»	1
18	Разминочные специально – беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с водящим»	1
19	Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Третий – лишний».	1
20	Развитие прыгучести в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1
21	Развитие основных физических качеств в комплексе общеразвивающих упражнений. Эстафеты с заданием и мячами. Игры «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1
22	Комплекс специально-беговых упражнений. Эстафеты с заданием и предметами спортивного оборудования.	1
23	Правильная техника работы рук и ног при выполнении прыжков в длину с места. Совершенствование правил и умений подвижной игры «Рыбак»	1
24	Техника медленного бега в чередовании с ходьбой, направленного на развитие выносливости. Совершенствование навыков игры «День и ночь».	1
25	Комплекс утренней зарядки. Подвижная игра «Третий-лишний»	1
26	Совершенствование навыков прыжков в длину с места. Эстафеты со скакалками.	1
27	Развитие Олимпийского движения в истории и на этапе современности. Атрибуты олимпийского движения. Подвижная игра «День и ночь»	1
28	Упражнения ОФП. Упражнения с мячами. Эстафеты с мячами и беговыми заданиями.	1

29	Техника прыжков со скакалкой на 1-2 ногах, выполняемые на месте и в движении. Эстафеты со скакалкой и беговыми заданиями. Подвижная игра «Догонялки на марше».	1
30	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Подвижная игра с мячом «Вышибалы».	1
31	Эстафеты и подвижные игры с мячом, скакалкой. Игра «Слушай сигнал».	1
32	Упражнения комплекса ОФП. Эстафеты с заданием от учителя. Игра «На буксире».	1
33	«Весёлые старты». Подвижные игры.	1

2 класс

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>
1	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».	1
2	Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	1
3	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки»	1
4	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два дома».	1
5	Развитие скоростных способностей. Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «По местам».	1
6	Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
7	Развитие выносливости. Прыжки со скакалкой. Игра «Охотники и зайцы».	1
8	Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».	1
9	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие»	1
10	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	1
11	Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1
12	Игры со скакалкой. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	1
13	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний»	1
14	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке. Игра «Воробы и вороны».	1
15	Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	1
16	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под нога-ми», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».	1
17	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Пятнашки»	1
18	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок	1

	мяча в щит.	
19	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность	1
20	Спортивный праздник «Страна Баскетболия»	1
21	Развитие координационных способностей. Игра «Бросай – поймай»	1
22	Тестирование координационных способностей (прыжки в сторону через линию за 20 сек).	1
23	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	1
24	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты»	1
25	Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».	1
26	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
27	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	1
28	Упражнения с набивным мячом. Поддача мяча в парах и через сетку. Правила игры.	1
29	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Игра «Парашютисты».	1
30	Передача мяча внутри команды. Передача мяча через сетку с места.	1
31	Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу	1
32	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча.	1
33	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	1
34	Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу»	1

3 класс

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	1
2	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки»	1
3	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	1
4	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты	1
5	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами. Подвижная игра «Передал — садись».	1
6	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность. Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1
7	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	1

8	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	1
9	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».	1
10	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».	1
11	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
12	Соревнования «Веселые старты».	1
13	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад. Подвижная игра «Тройка».	1
14	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	1
15	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
16	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов. Игра «Через холодный ручей».	1
17	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами. Игра «Не урони мешочек».	1
18	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
19	Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра «Слушай сигнал».	1
20	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».	1
21	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай».	1
22	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1
23	Стойки и передвижениям баскетболиста. Игра «Один за всех и все за одного».	1
24	Техники ведения мяча. Игра «Укротитель мяча»	1
25	Ловля и передача среднего мяча. Игра с ведением мяча «Совушка»	1
26	Прыжки через короткую скакалку. Игра «Перемена мест»	1
27	Эстафеты. Развитие прыжковых качеств. Игра «Пятнашки».	1
28	Техника челночного бега. Игра «Линейная эстафета».	1
29	Комплекс утренней гимнастики. Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Игра «Секретное задание».	1
30	Метания мяча в вертикальную цель. Игра «Игрок в круге».	1
31	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1
32	Игры на развитие координации движений	1
33	Игры и эстафеты	1
34	Игры	1

4 класс

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>
1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики	1
2	Разновидности прыжков. Эстафеты	1
3	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры	1
4	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м	1
5	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	1
6	Челночный бег3х5;3х10м. Игры на развитие ловкости	1
7	Упражнения с предметами на развитие координации движений	1
8	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке	1
9	Висы и упоры	1
10	Лазанья и перелазанья	1
11	Упражнения на освоение навыков равновесия	1
12	Игры на развитие быстроты реакции	1
13	Упражнения с набивными мячами	1
14	Упражнения с гантелями	1
15	Упражнения со скакалкой	1
16	Упражнения с волейбольными мячами	1
17	Упражнения с различными мячами	1
18	Силовые упражнения. Упражнения с партнером.	1
19	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом	1
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
21	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
22	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	1
23	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	1
24	Эстафеты с мячом	1
25	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	1
26	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	1
27	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	1
28	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	1
29	Учебная игра в пионербол	1
30	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1
31	Игры на совершенствование метаний	1

32	Игры на развитие координации движений	1
33	Игры и эстафеты	1
34	Игры	1

Список литературы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.: М- «Просвещение» 2010
2. А.П. Матвеев. «Рабочая программа Физическая культура 1-4 классы».: М- «Просвещение» 2011
3. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность «Легкая Атлетика».: М- «Просвещение» 2011
4. В.И. Симакон «Футбол-комбинации в парах».: М-«Физкультура и спорт» 1980.
5. Методы исследования и оценка физического развития детей и подростков. Новосибирск 1996
6. Л.Д.Глазырина, Т.А.Лопатик «Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. М- «Владос» 2004
7. Е.А.Малков. «Подружись с «Королевой Спорта». – М.: Просвещение, 1991
8. Н.И.Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья-5 классы-М.: «Вако», 2004
9. А.Н.Никулькова «Школьная площадка». Новосибирск 2006

Учебные информационно-образовательные сайты:

1. Сайт «Инфоурок»
2. Сайт INTOLIMP
3. Сайт NIK-SHAIL
4. Сайт – Moi- universitet
5. Сайт эл.библиотека ELIBRARY
6. Сайт – Smartolimp

Материально –техническое обеспечение

1. Гимнастические маты
2. Баскетбольные мячи
3. Футбольный мяч
4. Волейбольный мяч
5. Гимнастические обручи
6. Скакалки
7. Гимнастические скамейки
8. Шведская стенка