

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное образование Красногвардейский район

МБОУ "Преображенская средняя общеобразовательная школа"

Согласовано

Зам. директора по УВР:

 (Юлдашева А.А.)

Протокол № 1

от «31» августа . 2023 г.

Утверждаю

Директор школы:

 (Тюрин С.)

Приказ № \_\_\_\_\_

от «01» сентября 2023 г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры в 1 классе** является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

### **Содержание программы.**

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

### **Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

### **Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закалывания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

**Гимнастика с элементами акробатики**(строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика:** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

## Результаты изучения учебного предмета

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-го года обучения.**

В результате освоения программного материала ученик:

**получит знания:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

**научится:**

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;

– взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
			понятия	предметные результаты	универсальные учебные действия (УУД)	(Р)
2	3	4	5	6	7	
	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке	Как вести себя в спортивном зале? <b>Цели:</b> познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды	Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. Техника безопасности	<b>Научится:</b> выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	См е – мот дея Пр эти ори уме кон нах из с сит
	Подвижная игра «Займи свое место»	Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? <b>Цель:</b> учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному	Команды: «Смирно», «Равняйсь». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения	<b>Научится:</b> выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	См е – мот дея (со вне
	Подвижная игра «Поймай меня»	Что такое колонна? <b>Цели:</b> повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну	Колонна. Скорость. Игра	<b>Научится</b> выполнять организующие строевые команды и приемы	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Пр эти ори уме соз кон нах из с сит
	Подвижная	кие упражнения –	во время	толкаться в	<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> –	усп

игра «Смена мест»	прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления	прыжков	прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	дея Нр эти ори нав сот раз уме соз кон нах пра реш
Подвижная игра «Колдунчики»	Как стать выносливым? <b>Цель:</b> учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа	Выносливость. Внимание. Гимнастический мат. Сгибание и разгибание рук в положении лежа	<b>Научится:</b> характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	См е – сам осн усп дея Нр эти ори доб ь, э нра отз Сал ние сам и л отв сво
Подвижная игра «Пятнашки»	Как корректировать технику бега? <b>Цель:</b> учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг	Техника бега. Положение рук и корпуса в ходьбе и беге	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	См е – осн усп дея Нр эти ори пр доб и
Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	Как выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт» и общеразвивающие упражнения? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт», общеразвивающие упражнения на	Спортивный снаряд. Лабиринт. Бег зигзагом	<b>Научится</b> выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное	Нр эти ори нав сот раз

		верхний и плечевой пояс			мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	
Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Каковы организационные приемы прыжков? <b>Цель:</b> учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед	Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Салниев на в д изм мир	
Подвижная игра «Салки»	Что такое скорость? бег по кругу? <b>Цели:</b> учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	<b>Научится:</b> выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. <b>Познакомится</b> с правилами игры	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Салниев спо сам	
подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	<b>Цель:</b> учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей	Коррекция. Техника бега	точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя	<i>контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	сот в ра сит	

подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения? <b>Цели:</b> закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Толчковая нога. Разметка. Правила безопасности и при выполнении прыжков и проведении подвижных игр	<b>Научится:</b> технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	Сал... ние... сам... и л... отв... сво... См... е –... осн... усп... уче... дея...
. Подвижная игра «Займи свое место»	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой	Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения	<b>Научится</b> понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы и обращаться за помощью	См... е –... мот... дея... (со... уче... поз... вне...
упражнения. Игра «Змейка»	Какие существуют команды? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения	Размыкание. Повороты направо и налево. «Класс, шагом марш, класс, стой»	<b>Научится:</b> выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	Пр... эти... ори... ува... отн... чуж...
Подвижные игры «Крокодил», «Обезьяна»	схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации			<b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	
. Игра «Змейка»	Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий?	Набивные мячи, гимнастические скамейки	<b>Научится:</b> выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодейст-</i>	Сал... ние... обр... уче...



		<b>Цель:</b> учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы		выполнять комплексы упражнений для физкультминуток	<i>вие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
Подвижная игра «Солнышко»	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой? <b>Цель:</b> учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)	Скакалка. Обруч	<b>Научится:</b> выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Салниев</i> отвечая на вопросы	благодаря
Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации? <b>Цель:</b> развивать координацию посредством подвижных игр	Координация и подвижная игра	<b>Научится:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Салниев</i> познакомившись с правилами	основными
Подвижные игры – названия и правила	Каковы правила при проведении подвижных игр? <b>Цели:</b> учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры	Различные названия игр. Что такое правила?	<b>Научится:</b> организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Салниев</i> комментируя как правильно	морально
Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? <b>Цели:</b> закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для	Пройденные названия игр	<b>Научится</b> называть игры и формулировать их правила	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять пошаговый и итоговый результаты. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – предлагать помощь в сотрудничестве; <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять	<i>Салниев</i> отвечая на вопросы	благодаря

		развития двигательных качеств			взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение	
Подвижная игра «Займи свое место»	Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? <b>Цель:</b> учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному	Команды: «Смирно», «Равняйсь». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения	<b>Научится:</b> выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»	<b>Регулятивные:</b> <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение		Сме – мот дея (сог впе
Подвижная игра «Поймай меня»	Что такое колонна? <b>Цели:</b> повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну	Колонна. Скорость. Игра	<b>Научится</b> выполнять организующие строевые команды и приемы	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач		Нре эти ори уме соз, кон нах из с сит
Подвижная игра «Смена мест»	кие упражнения – прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления	во время прыжков	толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью		усп дея Нре эти ори нав сот раз уме соз, кон нах пра реп
Подвижная игра «Колдунчики»	Как стать выносливым? <b>Цель:</b> учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа	Выносливость. Внимание. Гимнастический мат. Сгибание и разгибание рук в положении лежа	<b>Научится:</b> характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения		Сме – сам осн усп дея Нре эти ори доб ь, э нра отз Сал

						ние сам и л отв сво
Подвижная игра «Пятнашки»	Как корректировать технику бега? <b>Цель:</b> учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг	Техника бега. Положение рук и корпуса в ходьбе и беге	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – превосходить результат. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	См е – осн усп дея Нр эти ори про доб и	
Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	Как выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт» и общеразвивающие упражнения? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс	Спортивный снаряд. Лабиринт. Бег зигзагом	<b>Научится</b> выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – превосходить результаты. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Нр эти ори нав сот раз	
Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Каковы организационные приемы прыжков? <b>Цель:</b> учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед	Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Сал ние нав в д изм мир	
Подвижная игра «Салки»	Что такое скорость бег по кругу? <b>Цели:</b> учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	<b>Научится:</b> выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь	Сал ние спо сам	

		гимнастики		упражнений для утренней зарядки. <b>Познакомится</b> с правилами игры	для регуляции своего действия	
подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	<b>Цель:</b> учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей	Коррекция. Техника бега	точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя	<i>контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию		сотв в ра сит
подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения? <b>Цели:</b> закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Толчковая нога. Разметка. Правила безопасности и при выполнении прыжков и проведении подвижных игр	<b>Научится:</b> технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания		Сал ние сам и л отв сво См е – осн усп уче дея
. Подвижная игра «Займи свое место»	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой	Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения	<b>Научится</b> понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы и обращаться за помощью		См е – мот дея (со уче поз вне
упражнения. Игра «Змейка»	Какие существуют команды? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения	Размыкание. Повороты направо и налево. «Класс, шагом марш, класс, стой»	<b>Научится:</b> выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодейст-</i>		Нр эти ори ува отн чуж

					<i>вие</i> – строить для партнера понятные высказывания	
Подвижные игры «Крокодил», «Обезьяна»	схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации				<b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	
. Игра «Змейка»	Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий? <b>Цель:</b> учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы	Набивные мячи, гимнастические скамейки	<b>Научится:</b> выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Сал ние обр уче	

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное образование Красногвардейский район

МБОУ "Преображенская средняя общеобразовательная школа"

Согласовано

Зам. директора по УВР:


 (Юлдашева А.А.)

Протокол № 1

от «31» августа, 2023 г.

Утверждаю

Директор школы:

 (Тюрин С.А.)

Приказ №

от «01» сентября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Общая физическая подготовка

для 2 класса

начального образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Курманаева Марьям Тимербулатовна

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей. Поэтому учитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом, в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Учитель должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию детей, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, сдача норм ГТО.

Все упражнения ОФП проходят в игровой форме, что непременно понравиться ребенку.

В результате регулярных занятий ОФП у ребенка формируются следующие навыки:

- повышается выносливость и сила;
- развивается гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- формируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повышается устойчивость к заболеваниям;

- улучшается сон и пищеварение;
- развивается координация и ловкость;
- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии вашего ребенка.

Занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, гибкость, скорость, координация.

Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья человека. Особенно важны занятия ОФП в детском и подростковом возрасте. Для взрослого человека важно постоянно поддерживать тренированность на определенном уровне.

*Упражнения на развитие силы различных мышечных групп*

- Мышцы ног
- Мышцы спины
- Мышцы брюшного пресса
- Мышцы рук и плечевого пояса

Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

*Упражнения для развития силы мышц ног:*

- приседания на двух ногах.
- приседания на двух ногах с грузом на плечах.
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»).
- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

*Упражнения для развития силы мышц спины:*

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)
- поднимание ног лежа на животе.
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»
- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

*Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:*

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
- поднимание ног лежа на спине.
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».
- поднимание ног в положении виса.
- удержание позы «уголок» в положении виса.
- упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

*Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:*

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.
- лазание по горизонтальной лестнице в висе.
- упражнения с гантелями:
- разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,
- поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),
- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
- сгибание кисти.
- жим от груди лежа,



-жим от груди стоя,

-сгибание к груди.

#### *Упражнения на выносливость*

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

#### *Упражнения на развитие резкости*

-Челночный бег

-Упражнения с резиной

-Метание

#### *Упражнения на развитие прыгучести*

-заскоки на скамейку

-соскоки со скамьи

-перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее

-многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

-упражнения со скакалкой

#### *Упражнения на развитие гибкости*

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость - это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

При подборе средств и методов практических занятий учитель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

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 во 2 классе (1ч. в неделю, 34 учебные недели).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

**Календарно-тематическое планирование по ОФП для 2 класса.**

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
<b>Легкая 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 3x10м. 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 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			
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 - 10 ч.</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				Гимнастические

	правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1			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>Легкая атлетика 6 - ч.</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.				
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34					
Итого: 34 ч.					

## МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное образование Красногвардейский район  
МБОУ "Преображенская средняя общеобразовательная школа"

Согласовано

Зам. директора по УВР:

 (Юлдашева А.А.)

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

Утверждаю

Директор школы:

 (Турин С.А.)

Приказ №

от «01» сентября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Общая физическая подготовка

для 2 класса  
начального образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Курманаева Марьям Тимербулатовна

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей. Поэтому учитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом, в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений Учитель должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию детей, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, сдача норм ГТО.

Все упражнения ОФП проходят в игровой форме, что непременно понравится ребенку.

В результате регулярных занятий ОФП у ребенка формируются следующие навыки:

- повышается выносливость и сила;
- развивается гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- формируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повышается устойчивость к заболеваниям;
- улучшается сон и пищеварение;
- развивается координация и ловкость;
- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии вашего ребенка.

Занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, гибкость, скорость, координация.

Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья человека. Особенно важны занятия ОФП в детском и подростковом возрасте. Для взрослого человека важно постоянно поддерживать тренированность на определенном уровне.

*Упражнения на развитие силы различных мышечных групп*

- Мышцы ног
- Мышцы спины
- Мышцы брюшного пресса
- Мышцы рук и плечевого пояса

Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

*Упражнения для развития силы мышц ног:*

- приседания на двух ногах.
- приседания на двух ногах с грузом на плечах.
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»).
- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

*Упражнения для развития силы мышц спины:*

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)
- поднимание ног лежа на животе.
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»
- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

*Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:*

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
- поднимание ног лежа на спине.
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».
- поднимание ног в положении виса.
- удержание позы «уголок» в положении виса.
- упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

*Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:*

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.
- лазание по горизонтальной лестнице в висе.
- упражнения с гантелями:
- разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,
- поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),
- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
- сгибание кисти.
- жим от груди лежа,
- жим от груди стоя,
- сгибание к груди.

*Упражнения на выносливость*

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

*Упражнения на развитие резкости*

- Челночный бег
- Упражнения с резиной
- Метание

*Упражнения на развитие прыгучести*

- заскоки на скамейку
- соскоки со скамьи
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее
- многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.
- упражнения со скакалкой

*Упражнения на развитие гибкости*

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих

соответствующий сустав. Пассивная гибкость - это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

При подборе средств и методов практических занятий учитель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

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 во 2 классе (1ч. в неделю, 34 учебные недели).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;



**Календарно-тематическое планирование по ОФП для 3 класса.**

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
<b>Легкая 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 - 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 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			
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 - 10 ч.</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>Легкая атлетика 6 - ч.</b>					
29 30	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.	1			Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
31 32	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
33 34	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 34 ч.					