

**Кировское областное государственное общеобразовательное
автономное учреждение «Лицей естественных наук»**

СОГЛАСОВАНО

на заседании ПЛ учителей
начальных классов

Руководитель ПЛ

_____ О. В. Прокошева

Протокол №1

От «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КОГОАУ ЛЕН

_____ А.Ю. Ветров
Приказ № 144 от 01.09.2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
секции «ОФП» (Общая физическая подготовка)
на уровень начального общего образования**

Направление деятельности: спортивно-оздоровительная

2023/2024 учебный год

Составитель: Т. А. Бельтюкова, учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности секции «ОФП» (Общая физическая подготовка) на уровень начального образования составлена на основе:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229);
- Федеральной рабочей программы воспитания;
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования КОГОАУ ЛЕН;
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021 г., №62296), с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.12.2022 г. № 24 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9.03.2023 г., № 72558)

Одним из направлений внеурочной деятельности в начальной школе является спортивно-оздоровительная деятельность. Программа курса составлена из расчёта 135 учебных часов- по 1 часу в неделю. В 1 классе — 33 часов, во 2—4 классах — по 34 часа. Срок реализации программы-4 года.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются: игра, соревнование, беседа, тренировочное занятие.

Цель: формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни , развитие физической активности и двигательных навыков.

Планируемые результаты.

Личностные результаты.

- 1) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- 2) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 3) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 4) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные результаты.

- 1) определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 2) формирование способности конструктивно действовать в ситуациях неуспеха;
- 3) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 4) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 5) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты.

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 2) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание.

Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на занятиях. Прыжки на скакалке. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.

Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. Старт из различных исходных положений. Прыжки на одной и двух ногах, с поворотами, с продвижением вперед. Челночный бег. Метание мяча. Бег 30 м, 1000м. Челночный бег.

Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы.

Баскетбол. Техника безопасности на занятиях. Технические приемы игры в баскетбол: ведение, передачи, броски.

Волейбол. Техника безопасности на занятиях. Технические приемы игры в волейбол: прием и передача, подачи. Игра в пионербол с элементами волейбола.

Подвижные игры. Техника безопасности на занятиях. Игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Кто дальше», « На буксире»

Тематическое планирование.

1 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Ключевые воспитательные задачи
	Гимнастика с основами акробатики	6	уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Легкая атлетика	10	уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть

			уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Лыжная подготовка	8	уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Баскетбол	6	стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания, уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Подвижные игры	3	уметь соперничать, проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
	Всего	33	

2 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Ключевые воспитательные задачи
	Гимнастика с основами акробатики	5	уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то

			непохожим на других ребят.
	Легкая атлетика	5	уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Лыжная подготовка	10	уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Баскетбол	9	стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания, уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Всего	34	

3 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Ключевые воспитательные задачи
	Гимнастика с основами акробатики	5	уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то

			непохожим на других ребят.
	Легкая атлетика	5	уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Лыжная подготовка	5	уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Баскетбол	10	стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания, уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Волейбол	9	стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания, уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Всего	34	

4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Ключевые воспитательные задачи
	Гимнастика с основами акробатики	5	уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Легкая атлетика	5	уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Баскетбол	15	стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания, уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Волейбол	9	стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания, уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.

	Всего:	34	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№	Тема	Формы	Содержание элементов образования	Характеристика видов деятельности	Дата проведения	
					План	Факт
Легкая атлетика 10ч						
1.	Техника безопасности на занятиях.	беседа	Техника безопасности на занятиях физкультурой. О.Р.У. Старт из различных исходных положений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	4.09	
2	Подготовка к соревнованиям	тренировочное	ОРУ. Перестроения и повороты на месте. Подготовка к соревнованиям по метанию мяча. Подвижная игра «Быстро по местам».	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений	11.09	
3	Подготовка к соревнованиям	тренировочное	ОРУ. Подготовка к соревнованиям по кроссу. Старт из различных исходных положений. Прыжки из приседа вверх. Подвижная игра «Быстро по местам», «Вороны и воробы».	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.	18.09	
4	Подготовка к соревнованиям Подвижная игра	тренировочное	Подготовка к соревнованиям по метанию мяча. Подвижная игра «Самый внимательный».	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в соревновательных условиях	2.10	
5	Соревнования по бегу на 500м	соревнование	Соревнования по кроссу на 500м	Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические	9.10	

				упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат		
6	Подготовка к соревнованиям Подвижная игра	трениров очное	О.Р.У. Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «точно в мишень»	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях	16.10	
7	Подготовка к соревнованиям и сдаче норм ГТО	трениров очное	Изучение прыжков на одной и двух ногах, с поворотами, с продвижением вперед. Подвижная игра «Третий лишний»	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях	23.10	
8	Подготовка к соревнованиям на короткие дистанции	трениров очное	О.Р.У. со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах., с поворотами, с продвижением вперед. Подготовка к соревнованиям на короткие дистанции. Подвижная игра «Третий лишний»	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.	13.11	
9	Соревнования по челночному бегу	соревнов ание	О.Р.У. Бег и беговые упражнения. Соревнования по челночному бегу	Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.	20.10	
10	Соревнования по метанию мяча	соревнов ание	Соревнования по метанию мяча	Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.	27.11	
Лыжная подготовка 8 ч						
11	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж.	беседа	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Передвижение ступающим шагом.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	4.12	
12	Передвижение на лыжах	трениров очное	Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижная игра «День и ночь»	Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.	11.12	

				Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.		
13	Передвижение на лыжах	тренировочное	Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижная игра «День и ночь»	Демонстрировать технику передвижения на лыжах	18.12	
14	Подготовка к соревнованиям и сдаче норм ГТО	тренировочное	Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Кто дальше»	Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.	25.12	
15	Подготовка к соревнованиям и сдаче норм ГТО	игра	Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «На буксире»	Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.	15.01	
16	Соревнования по лыжным гонкам	соревнование	Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 1 км	Совершенствовать ранее разученные упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат	22.01	
17	Подвижные игры на лыжах	игра	Передвижение по лыжне быстрым шагом. Подвижная игра «Салки», «Веер»	Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях	29.01	
18	Подвижные игры на лыжах	игра	. Подвижная игра «День и ночь», «Кто дальше скатится»	Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.	5.02	
Гимнастика с основами акробатики 6 ч						

19	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Подвижные игры.	беседа	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. О.Р.У. Игра «Удочка»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	12.02	
20	Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра	тренировочное	О.Р.У. с гимнастической палкой. Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Бой петухов»	Демонстрировать технику перекатов в группировке	26.02	
21	Подготовка к соревнованиям	тренировочное	О.Р.У. с мячами. Подготовка к соревнованиям по прыжкам со скакалкой. Подвижная игра «У медведя во бору»	Демонстрировать технику прыжков со скакалкой	4.03	
22	Соревнования по прыжкам со скакалкой	соревнование	Соревнования по прыжкам со скакалкой за 20с	Демонстрировать технику прыжковых упражнений	11.03	
23	Подготовка к соревнованиям	тренировочное	О.Р.У. с гимнастической палкой. Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Раки».	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях тренировочной деятельности	25.03	
24	Соревнования по акробатическим упражнениям	соревнование	Соревнования по акробатическим упражнениям	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях соревновательной деятельности.	1.04	
Спортивные игры: Баскетбол 6 ч						
25	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Подвижная игра	беседа	Техника безопасности на занятиях баскетболом. О.Р.У. Игра «Мяч среднему».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	8.04	
26	Технические приемы игры в баскетбол	тренировочное	О.Р.У. с мячом. Подготовка к «Веселым стартам». Игра «Не давай мяча водящему».	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой деятельности	15.04	
27	Технические приемы игры в баскетбол. Подвижные игры	тренировочное	О.Р.У. с мячом. Подготовка к «Веселым стартам».	Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой	22.04	

				деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
28	Технические приемы игры в баскетбол. Эстафеты.	соревнование	О.Р.У. с мячом. Подготовка к «Веселым стартам». Эстафеты.	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях тренировочной деятельности	29.04	
29	Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе	соревнование	«Веселые старты» с использованием технических приемов в баскетболе	Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.	6.05	
30	Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе	игра	О.Р.У. с мячом. Подвижные игры «Мяч среднему», «Охотники и утки»	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности	13.05	
Подвижные игры 3 ч						
31	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Подготовка к соревнованиям	беседа	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Игры «Перестрелка».	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности	20.05	
32	Подготовка к соревнованиям	тренировочное	Подготовка к соревнованиям по подвижной игре «Перестрелка»	Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.	27.05	
33	Соревнования по подвижной игре «Перестрелка»	соревнование	Соревнования по подвижной игре «Перестрелка»	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.		

				Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек		
--	--	--	--	--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№	Тема	Формы	Элементы содержания образования	Характеристика видов деятельности	Дата проведения	
					План	Факт
Легкая атлетика 5 ч						
1.	Техника безопасности на занятиях. Подвижная игра	беседа	Техника безопасности на занятиях физкультурой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	4.09 7.09	
2	Подготовка к соревнованиям Подвижная игра	тренировочное занятие	ОРУ. Старт из различных исходных положений. Подвижная игра «Быстро по местам», «Удочка»	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности	11.09 14.09	
3	Подготовка к соревнованиям Подвижная игра	тренировочное занятие	ОРУ. Подготовка к соревнованиям Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Быстро по местам», «Вороны и воробы»	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации.	18.09 21.09	
4	Соревнования на дистанции 30 м	соревнования	Соревнования на дистанции 30 м	Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности	25.09 28.09	
5	Соревнования по метанию мяча	соревнования	Соревнования по метанию мяча на дальность	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.	2.10 5.10	
Гимнастика с основами акробатики 5ч						
6	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	беседа	Подготовка к соревнованиям Подвижная игра «Охотники и утки».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	9.10 12.10	

7	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с гимнастической палкой. Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях	16.10 19.10	
8	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ со скакалкой. Подготовка к соревнованиям Подвижная игра «Перестрелка».	Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях	23.10 26.10	
9	Соревнования	соревнования	Соревнования по акробатическим упражнениям	Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности.	6.11 9.11	
10	Подвижные игры на материале гимнастика	игра	Подвижные игры «Море волнуется раз...», «Салки –выше ноги от земли»	Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности.	13.11 16.11	

Баскетбол 5 ч

11	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Подготовка к соревнованиям	беседа	ОРУ. Техника безопасности. Правила соревнований по баскетболу. Игра «Не давай мяча водящему».	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности	20.11 23.11	
12	Технические приемы игры в баскетбол	тренировочное занятие	ОРУ. Подготовка к соревнованиям	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности	27.11 30.11	
13	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности	4.12 7.12	
14	Соревнования	соревнования	Соревнования по «Веселым стартам» с элементами игры в баскетбол	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.	11.12 14.12	
15	Подвижные игры на материале баскетбола	игра	ОРУ с мячом. Подвижные игры «Мяч капитану», «не давай мяча водящему»	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности	18.12 21.12	

Лыжная подготовка 5 ч

16	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	беседа	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	25.12 28.12	
17	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Кто дальше скатится»	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	15.01 11.01	
18	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.	22.01 18.01	
19	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	Подготовка к соревнованиям	Демонстрировать технику передвижения на лыжах	29.01 25.01	
20	Соревнования	соревнование	Бег на лыжах 1км.	Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях на максимальный результат	5.02 1.02	

Волейбол 9 ч

21	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры	беседа	Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	12.02 8.02	
22	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ. Правила соревнований. Подготовка к соревнованиям по пионерболу	Демонстрировать технику верхней передачи мяча	26.02 15.02	
23	Технические приемы игры в волейбол. Эстафеты	тренировочное занятие	ОРУ со скакалкой. Подготовка к соревнованиям Эстафеты с мячом	Знать правила соревнований. Уметь выполнять стойки, перемещения, верхнюю передачу.	4.03 20.02	
24	Технические приемы игры в волейбол. Подвижные игры	тренировочное занятие	ОРУ с мячом Пионербол.	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности	11.03 7.03	
25	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям по пионерболу	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности	25.03 14.03	

	соревнованиям					
26	Технические приемы игры в волейбол. Пионербол	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Пионербол.	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях тренировочной деятельности.	1.04 28.03	
27	Технические приемы игры в волейбол. Пионербол	тренировочное занятие	Подготовка к соревнованиям по пионерболу	Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.	8.04 4.04	
28	Соревнования	соревнование	Соревнования по пионерболу	Излагать общие правила игры в волейбол.	15.04 11.04	
29	Развитие ловкости и координации	игра	Упражнения с мячами. Подвижная игра «Перестрелка»	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности	22.04 18.04	
Баскетбол 5 ч						
30	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Подвижные игры	беседа	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	29.04 25.04	
31	Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	игра	ОРУ с мячом. Подвижные игры на материале баскетбол «Мяч среднему», «Мяч капитану»	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.	6.05 2.05	
32	Подготовка к соревнованиям. Эстафеты с баскетбольным мячом	игра	ОРУ с мячом. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Попади в кольцо»	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности	13.05 16.05	
33	Подготовка к соревнованиям. Эстафеты с баскетбольным мячом	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом	20.05 23.05	
34	Эстафеты с баскетбольным мячом	соревнование	Эстафеты с баскетбольным мячом	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности	27.05 30.05	

№	Тема	Формы	Элементы содержания образования	Характеристика видов деятельности	Дата проведения	
					План	Факт
Легкая атлетика 5 ч						
1.	Техника безопасности на занятиях.	беседа	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Кросс до 1 км	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях	5.09	
2	Подготовка к соревнованиям. Подвижные игры.	тренировочное занятие	ОРУ. Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Перестрелка».	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.	12.09	
3	Подготовка к соревнованиям. Подвижные игры	тренировочное занятие	Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Удочка» , « Вороны и воробьи»..»	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации.	19.09	
4	Соревнования по бегу на 30 м	соревнование	Соревнования по бегу на 30 м	Демонстрировать ранее разученные упражнения в условиях соревновательной деятельности	26.09	
5	Соревнования по бегу на 1 км	соревнование	Соревнования по бегу на 1 км	Демонстрировать ранее разученные упражнения в условиях соревновательной деятельности	3.10	
Гимнастика с основами акробатики 5 ч						
6	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Подвижные игры	Беседа игра	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Подвижная игра «Охотники и утки».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	10.10	

				Выполнять ранее разученные упражнения в в условиях игровой деятельности		
7	Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра	трениров очное занятие	ОРУ с гимнастической палкой. Подготовка к соревнованиям Подвижная игра «Охотники и утки».	Демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений	17.10	
8	Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра	трениров очное занятие	ОРУ с гимнастической палкой. Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Перестрелка».	Демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений	24.10	
9	Подготовка к соревнованиям. Эстафеты	трениров очное занятие	ОРУ со скакалками. Подготовка к соревнованиям. Эстафеты	Демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений	7.11	
10	Соревнования по акробатическим упражнениям	соревнов ание	Соревнования по акробатическим упражнениям	Демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений в условиях соревновательной деятельности	14.11	

Лыжная подготовка 5 ч

11	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	беседа	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подбор инвентаря и одежды.	Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	21.11	
12	Подготовка к соревнованиям	трениров очное занятие	Подготовка к соревнованиям. Прохождение дистанции 500м. Подвижная игра «Кто дальше скатится»	Демонстрировать технику передвижения на лыжах	28.11	
13	Подготовка к соревнованиям. Подвижные игры	трениров очное занятие	Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Вороны и воробы»	Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой деятельности.	5.12	
14	Подготовка к соревнованиям	трениров очное занятие	Подготовка к соревнованиям	Демонстрировать технику передвижения на лыжах	12.12	
15	Соревнования	соревнов	Бег на лыжах 1км.	Выполнять ранее разученные	19.12	

		ание		упражнения в стандартных и изменяющихся условиях на максимальный результат		
Баскетбол 10 ч						
16	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила соревнований	беседа	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила соревнований	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Излагать общие правила игры в баскетбол.	26.12	
17	Технические приемы игры в баскетбол	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям Игра «Не давай мяча водящему».	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой деятельности	9.01	
18	Технические приемы игры в баскетбол. Эстафеты	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Эстафеты	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации.	16.01	
19	Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Игра «Не давай мяча водящему».	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления	23.01	
20	Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям	Демонстрировать технику ведения , бросков, передач в условиях игровой деятельности	30.01	
21	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Подвижные игры.	Демонстрировать технику ведения ,бросков, передач в условиях игровой деятельности	6.02	
22	Подготовка к соревнованиям	тренировочное	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Эстафеты	Демонстрировать технику ведения в условиях игровой	13.02	

		занятие		деятельности		
23	Подвижные игры на материале баскетбол. Эстафеты	игра	ОРУ с мячом Подготовка к соревнованиям. Эстафеты	Демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 4-6 м.	27.02	
24	Соревнования по элементам игры в баскетбол	соревнование	Соревнования по элементам игры в баскетбол	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях соревновательной деятельности.	5.03	
25	«Веселые старты» с элементами баскетбола	соревнование	«Веселые старты» с элементами баскетбола	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.	12.03	
Волейбол 9 ч						
26	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в пионербол	беседа	Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры в пионербол	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Излагать правила игры в пионербол	26.03	
27	Технические приемы игры в волейбол. Правила игры в пионербол	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Правила соревнований. Подготовка к соревнованиям по пионерболу	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.	2.04	
28	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности	9.04	

29	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Демонстрировать технические действия в условиях тренировочной деятельности	16.04	
30	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Демонстрировать технические действия в условиях тренировочной деятельности	23.05	
31	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям по пионерболу	Демонстрировать технические действия в условиях тренировочной деятельности	30.05	
32	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	игра	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям по пионерболу	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.	7.05	
33	Соревнования по пионерболу	соревнование	Соревнования по пионерболу	Демонстрировать технические действия в условиях соревновательной деятельности	14.05	
34	Подвижные игры на материале волейбола	игра	Подвижные игры «Самый ловкий», «Перестрелка»	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.	21.05	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОФП 4 класс

№	Тема	Формы	Элементы содержания образования	Характеристика видов деятельности	Дата проведения	
					План	Факт
Легкая атлетика 5 ч						

1.	Техника безопасности на занятиях. Кроссовая подготовка	беседа	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Кросс до 1 км	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях	5.09 6.09	
2	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ. Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Перестрелка»	Демонстрировать технику низкого старта	12.09 13.09	
3	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Удочка», «Вороны и воробы».	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации.	19.09 20.09	
4	Соревнования по бегу на 30 м	соревнование	Соревнования по бегу на 30 м	Демонстрировать ранее разученные упражнения в условиях соревновательной деятельности	26.09 27.09	
5	Соревнования по бегу на 1 км	соревнование	Соревнования по бегу на 1 км	Демонстрировать ранее разученные упражнения в условиях соревновательной деятельности	3.10. 4.10	
Гимнастика с основами акробатики 5ч						
6	Техника безопасности на занятиях гимнастики.	беседа	ОРУ со скакалками. Акробатические упражнения. Подвижная игра «Охотники и утки».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в условиях игровой деятельности	10.10 11.10	
7	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Подвижная игра «Охотники и утки».	Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. Демонстрировать технику	17.10 18.10	

				выполнения гимнастического моста.		
8	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с гимнастической палкой. Развитие основных физических качеств: выполнение заданий по станциям. Акробатическое упражнение. Опорный прыжок. Подвижная игра «Перестрелка».	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)	24.10 25.10	
9	Соревнования по опорным прыжкам	соревнование	Соревнования по опорным прыжкам	Демонстрировать технику выполнения опорных прыжков	7.11 8.11	
10	Соревнования по акробатическим упражнениям	соревнование	Соревнования по акробатическим упражнениям	Демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений	14.11 15.11	
Баскетбол 10 ч						
11	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила соревнований	беседа	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила соревнований	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Излагать общие правила игры в баскетбол.	21.11 22.11	
12	Технические приемы игры в баскетбол	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Ведение мяча. Передача мяча. Броски мяча. Игра «Не давай мяча водящему».	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности	28.11 29.11	
13	Технические приемы игры в баскетбол. Эстафеты	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Ведение мяча. Броски в кольцо с места. Эстафеты	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации.	5.12 6.12	
14	Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к	тренировочное	ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча. Броски в	Демонстрировать технику	12.12 13.12	

	соревнованиям	занятие	кольцо. Игра «Не давай мяча водящему».	ведение мяча с изменением направления		
15	Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча. Броски в кольцо.	Излагать общие правила игры в баскетбол.	19.12 20.12	
16	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо. Игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать технику ведения в условиях и игровой деятельности	26.12 27.12	
17	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо. Игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать технику ведения в условиях игровой деятельности.	9.01 10.01	
18	Подвижные игры на материале баскетбол. Эстафеты	игра	ОРУ с мячом Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо. Эстафеты	Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 4-6 м.	16.01 17.01	
19	Соревнования по баскетболу	соревнование	Соревнования по баскетболу	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях соревновательной деятельности. Моделировать игровые ситуации.	23.01 24.01	
20	«Веселые старты» с элементами баскетбола	игра	«Веселые старты» с элементами баскетбола	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.	30.01 31.01	
Волейбол 9 ч						
21	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в пионербол	беседа	Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры в пионербол	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Излагать правила игры в пионербол	6.02 7.02	
22	Технические приемы игры в	тренировочное	ОРУ с мячом. Правила соревнований.	Воспитывать смелость, волю,	13.02	

	волейбол. Правила игры в пионербол	чное занятие	Правила игры в пионербол Пионербол.	решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.	14.02	
23	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Излагать общие правила игры в волейбол. Демонстрировать технику передач	27.02 28.02	
24	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Излагать общие правила игры в волейбол. Демонстрировать технику передач	5.03 6.03	
25	Технические приемы игры в волейбол. Пионербол	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.	12.03 13.03	
26	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности.	26.03 27.03	
27	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности.	2.04 3.04	
28	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Излагать общие правила игры в волейбол.	9.04 10.04	
29	Соревнования по пионерболу	соревнование	Соревнования по пионерболу	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и	16.04 17.04	

				инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.		
Баскетбол 5 ч						
30	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	беседа	ОРУ с мячом. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила соревнований	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях	23.04 24.04	
31	Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом. Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.	30.04 8.05	
32	Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом. Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.	7.05 15.05	
33	Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Учебная игра.	Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со	14.05 22.05	

				сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.		
34	Соревнования по баскетболу	соревнование	Соревнования по баскетболу	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.	21.05 29.05	