БОУ «Кугесьская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с

ограниченными возможностями здоровья» Минобразования Чувашии

Рассмотрена и согласована УТВЕРЖДАЮ

методическим объединением

учителей - предметников Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Ефимов

Протокол № 1 от \_\_.08.2022 г.

 Приказ от \_\_.08.2022 г. № 230 – О

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Т. Васильева

 от\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

**Рабочая программа**

**по общей физической подготовке (ОФП)**

**для обучающихся с задержкой психического развития**

*на 2022-2023 учебный год*

4 класс

Разработала:

Сергеева Майя Андреевна,

учитель, инструктор по физической культуре

п. Кугеси, 2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** |  «Общая   физическая   подготовка» |
| **Направление** |  Физкультурно-оздоровительное |
| **Классификация** |  Специальная; массовая; разновозрастная |
| **Составитель программы** |  Сергеева Майя Андреевна |
| **Название учреждения** |  БОУ «Кугесьская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Минобразования Чувашии  |
| **Целевая группа** |  Наполняемость: 13 человек Возраст: 10-13 лет |
| **Цель программы** |  Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом. |
| **Задачи программы** |  1. Укрепление здоровья;  2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;  3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;  4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям. |
| **Сроки реализации** | 2022-2023 учебный год |
| **Режим занятий** | 4 класс – 1раз в неделю по 40 минут |
| **Ожидаемые результаты** | Улучшение показателей физического развития. Выполнение нормативных показателей |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по Общей физической подготовке (далее ОФП) разработана для реализации на уровне начального общего образования (4 класс). В соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР), темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

 Заниматься в секции может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр и   допущенный врачом к занятиям.

Работа секции общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия в секции «Общая физическая подготовка» для учащихся 4 класса 1 раз в неделю 40 минут.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о  физической  культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент),  Физическое  совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Внеклассное воспитание призвано содействовать развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внеклассной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями.

Секция   общей   физической   подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и внеурочной деятельности, переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

**ОФП** — это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

**ОФП** — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

**ОФП** — это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому необходим наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит  в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

**Цели и задачи программы**

 **Цель Программы:** сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

 Для достижения указанной цели решаются **следующие задачи*:***

* **Оздоровительные:**

-укреплять здоровье и закаливать занимающихся;

-удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

-ведение закаливающих процедур;

-укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;

-снимать физическую и умственную усталость.

* **Образовательные:**

-ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;

-формировать правильную осанку;

-обучать дыхательным упражнениям;

-изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

-формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

* **Развивающие:**

-развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

-совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

* **Воспитательные:**

-прививать жизненно важные гигиенические навыки;

-содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

-стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

-формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Методическое обеспечение образовательной программы**

* **Формы занятий:**

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

-занятия оздоровительной направленности;

-праздники;

-эстафеты, домашние задания.

* **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

-информационно-познавательные (беседы, показ);

-творческие (развивающие игры);

-методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

* **Организационно-методические рекомендации**

Возраст детей: 10 – 13 лет. Занятия позволяют:

-поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;

-развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

-развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

-сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

-подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

**Материально-техническая база для реализации программы**

**Место проведения:** Спортивная площадка;спортивный зал.

**Инвентарь:** Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Кегли или городки; Скакалки; Теннисные мячи; Малые мячи; Гимнастическая стенка; Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная; Щиты с кольцами; Секундомер; Маты; Ракетки; Обручи.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Гимнастические упражнения**

 Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

  Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

  В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

   Большое значение принадлежит также акробатическим упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

  После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

   Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

   Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ОФП-3, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал програм­мы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

  Большое разнообразие, возможность строго направленного воз­действия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

**Подвижные игры**

 Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

 Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

  С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

  В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

 Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового ва­рианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

**Легкоатлетические упражнения**

 Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкива­нием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

 Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

 Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

**Спортивные игры**

 По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

 Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

   В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

  Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

  Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

    Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самосто­ятельным занятиям спортивными играми.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

 - знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

 Формы подведения промежуточных итогов реализации представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

 **4 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ зан.** | **Наименование тем программы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре | 1 |
| 2 | Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза». Ору в движении | 1 |
| 3 | Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель». ОРУ с мячом | 1 |
| 4 | Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки» ОРУ без предмета | 1 |
| 5 | Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок». ОРУ в движении | 1 |
| 6 | Современные Олимпийские игры. Разучивание игры « Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места. ОРУ в парах | 1 |
| 7 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Ору в парах. Игра «Салки», «Два мороза» бег 30м, 60м | 1 |
| 8 | Полоса препятствий с элементами прыжков, метения и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам. ОРУ на гимн.стенке | 1 |
| 9 | Подвижные игры «Третий лишний», «Салки». многоскок. прыжковые упр. ОРУ в движении | 1 |
| 10 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и занятии с мячом. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 11 | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Подвижная цель». ОРУ со скакалкой | 1 |
| 12 | Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам. ОРУ с мячом | 1 |
| 13 | Игра «Пионербол». Силовая подготовка. ОРУ с мячом | 1 |
| 14 | Игра «Пионербол». Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. ОРУ в парах | 1 |
| 15 | Игры-эстафеты с элементами акробатики. Подъём туловища за 30сек. Упражнения на гимн. стенке | 1 |
| 16 | Ору без предмета. Круговая тренировка | 1 |
| 17 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. ОРУ с мячом. «Снайперы» | 1 |
| 18 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча» ОРУ с гимн.палкой | 1 |
| 19 | Техника безопасности на лыжах. Силовая подготовка. ОРУ без предмета | 1 |
| 20 | Техника передвижения. Попеременно двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 1,5км. Силовая подготовка | 1 |
| 21 | Применение различных ходов при передвижении. Спуск в высокой стойке. Эстафеты на лыжах | 1 |
| 22 | Прохождение до 2км. Подъём ёлочкой. Эстафеты  | 1 |
| 23 | Игра «Пионербол». Силовая подготовка Лыжная имитация без палок. ОРУ без предмета | 1 |
| 24 | Прохождение до 2,5км. Подъём и спуск изученным способом. Полоса препятствий | 1 |
| 25 | Игры с мячом. Работа на тренажёрах. ОРУ со скакалкой | 1 |
| 26 | Эстафеты на лыжах. ОФП по круговой. ОРУ без предмета | 1 |
| 27 | Игра «Лапта». Почему некоторые привычки называют вредными-презентация по ЗОЖ | 1 |
| 28 | Прохождение до 3км.Игра «Перестрелка». ОРУ на гимнастич. стенке | 1 |
| 29 | Кроссовая подготовка до 1000м. Ору в парах | 1 |
| 30 | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х10м. подвижная игра «Горелки». ОРУ без предмета | 1 |
| 31 | Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания. ОРУ движении | 1 |
| 32 | Веселые старты. Многоскок. Бег по пересечённой местности. ОРУ без предмета | 1 |
| 33 | Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок». Метание мяча на дальность. Спец. прыжковые и беговые упр. ОРУ в парах. | 1 |
| 34 | Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся. ОРУ в движении. | 1 |
| **Всего** | **34 часа** |

**Список группы ОФП 2022-2023 уч. год 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИО учащихся** | **Дата рождения** |
| 1 | Абрамова Камилла Ивановна | 27.08.2010 |
| 2 | Андриянова Дарина Алексеевна | 15.05.2010 |
| 3 | Васильев Матвей Евгеньевич | 22.05.2012 |
| 4 | Волков Арсений Валерьевич **(инв.)** | 04.04.2011 |
| 5 | Глушков Егор Андреевич | 09.08.2011 |
| 6 | Григорьева КаринаЮрьевна | 13.12.2011 |
| 7 | Ефимов Денис Сергеевич **(инв.)** | 07.09.2010 |
| 8 | Желудков Данил Артемович | 25.04.2012 |
| 9 | Захаров Илья Александрович | 16.09.2010 |
| 10 | Косковецкий Иван Сергеевич | 05.05.2012 |
| 11 | Култакова Софья Максимовна | 22.03.2011 |
| 12 | Романов Станислав Андреевич | 18.01.2010 |
| 13 | Трифонов Павел Дмитриевич **(инв.)** | 20.04.2011 |

Учитель: Сергеева М. А.

Приложение №1

**КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**для занятий ОФП**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Подвижные игры** |
| Развитие быстроты движений | Игра в лягушекХлоп, хлоп, убегай!Посадка картофеля | Похитители огняБег к рекеСкачки | Гонщик бурдюкаКто быстрееЗахват противникаОбыкновенный жгут |
| Развитие быстроты реакции | ПастухПряткиДень и ночьПалочка-стукалочкаЛодочникиВстречная эстафетаСалки маршемЛыжники, по местам!Гонка с шайбойСороконожки на лыжахЧья пара быстрееМяч с притопываниемКапканыКараси и щука | Давай сразимсяКто быстрее?Догони меняМячик-чижикМячик-шмельМяч среднемуПоймай мячМяч водящемуБрось и догониМяч по кругуПод буркойПовелитель лункиПоймай того, у кого камешекОхотник, сторож, звери | Лови-бросай!Лови мячПрокати мячПалочка-выручалочкаПеребежчикиКлючиСкворечникиМоре волнуетсяПотяни шнурК своим флажкамЗапрещенные движенияНайди свой домикВозьми кеглюПеретягивание по кругу |
| Развитие внимания | МельницаЛенокИванкаМихасикЦветы и ветеркиПастухПряткиОтдай платочекДостать шапкуПалочка-стукалочкаЖуравли-журавушкиЗахват противникаИгра в шапку | Ну-ка, отними!Под буркойПовелитель лункиСерсоЗайцы в огородеВолк во рвуСовушкаФигурыЗапрещенные движенияСтоп!Свободное местоСмени местоПрокати мяч | КроликиПетушокКосариСамолетикПеребежка со снежкамиБлуждающая цельСтой-беги!ХлебецВысокий дубШайбаОбыкновенный жгутПросоКазаки |
| Развитие внимательности | Снятие шапкиЗабрасывание белого мячаУгадай и догониСкок-перескокБорьба за флажкиЧижВстречная эстафетаПоймай того, у кого камешекК своим флажкам | Человек, ружье, тигрИменаНайди свой домикСнежинки и ветерБудь внимательнымЛови, бросайЛови мяч!РучеекВоздушный шар | Цветные автомобилиСолнышко и дождикУ ребят строгий порядокПтички в гнездышкахСпрыгни в водуСкворечникиМоре волнуетсяВеликаны и карликиБег с препятствиями |
| Развитие воображения | Цыплята и наседкаВоздушный шар | КосариЧасики | ВсадникиЖучки |
| Развитие выдержки | Цветы и ветеркиПеретягивание палкиБорьба за флажки | Палочки ютКто дальше?Донеси мешочек | ВысокийДубПодвижная цель |
| Развитие выносливости | Гонщик бурдюкаПеретягивание веревкиДрачливый баранПешие всадникиКрестикЭстафета на санках | Игра в мяч на лошадяхНа новое местоЭстафета в мешкахПеретягивание канатаПеретягивание в шеренгах | На санках с лыжными палкамиГонка с шайбойЭстафета с лыжными палкамиСалки со снежкамиЧья пара быстрее?Кто кого перетянет |
| Развитие гибкости | ПросоКружится вокруг колышкаУточка | ДровосекЧасики | Потяни шнурМедвежата |
| Развитие глазомера и меткости | Плоский камень и мячКонно-спортивная играКонное полоСо спины лошадкиПалочка-выручалочкаВыбей из кругаМетание с плечаЛовишки со снежкамиСнежные кругиСтенка-мишеньСнайперыПрихлопни комара Поймай бабочку | УточкаСпуск на лыжах с препятствиемКто дальше?Охотники и уткиСбей мячПодвижная цельСерсоЯмкиПередай мячВ три бабкиЧижВысокий дубСбей кеглю | Попади в цельКати мяч в цельУгости белку орешкомПечкиЭстафета биатлонПеребежка со снежкамиСалки со снежкамиБлуждающая цельСамые ловкиеПередай мячПалочки ютШайбу в воротаСтойки |
| Развитие двигательных навыков | Цветки и ветеркиКрепостьПалочка-выручалочкаДровосек |  |  |
| Развитие дисциплинированности | Цветные автомобилиСолнышко и дождик | Найди свой домикПтички в гнездышках Кролики | ВсадникиУ ребят строгий порядок |
| Развитие координации | Палочка-выручалочкаЖуравли-журавушкиПешие всадникиЭстафета на санкахТанкиСалкиНа одной лыжеКто быстрее?Пройди воротаПодними предметОхотники и уткиМорские всадникиУтки-ныркиКто проворней?МинаМяч в кругуЯмки СерсоБег с препятствиямиУдочкаГуси-лебедиЭстафета в мешкахКараси и щукаВолк во рвуКружеваБелые медведиТретий лишнийДедушка-рожок | Воробушки и котУ медведя во боруПятнашкиЛовишкаОхотник и зайцыКурочки и горошинкиПопрыгунчики-воробушкиНе попадисьС кочки на кочкуНе урони шарикГорелки СороконожкиГусеницыРыбкиЧерез ручеекПоездСоперникиКто дальше?Донеси мешочекПрыгай к флажкуПо дорожке на одной ножкеС кубика на кубикИз обруча в обручУгости белку орешкомПопробуй, поймай!ИменаКто больше?Кто дальше?Караси и щука | Прыгни дальшеПоймай бабочкуПрихлопни комараДостань до шарикаПолет Кузнечики Передай мячРезвый шарикНе упади на льдуБыстрые санкиБелые медведиЗмейкаМячик-чижикМяч сквозь обручЭстафета с мячамиБычкиНе урони мячБрось через веревкуБросить и пойматьЦыплята и лисаПтички и кошкаКот и мышкиЗайцы в огородеУтята и щукаБерегись!СалкиДва МорозаЛесные пятнашки |
| Развитие ловкости | Снятие шапкиИгра в лягушекПлоский камень и мячМельница ЛенокМихасикПастухПохитители огняКрепостьПалочка-выручалочкаЧья шеренга победит?Отдай платочекЯгненокПеретягивание веревкиКто быстрееСнимать сырПешие всадникиЗахват противникаИгра в шапкуКазакиКашиВ три бабкиОбыкновенный жгутПросоЗабрасывание белого мячаКружится вокруг колышкаУгадай и догониПродаем горшкиГаккарисМетание с плечаЧижПечкиТанкиСалки На одной лыжеШайбаЛодочникиСпуск на лыжах спрепятствиямиЭстафета-биатлонГонки на лыжах в парахЭстафета-противиходомЗагони шайбуПеребежка со снежками | Слалом на равнинеГонка с шайбойПройди в воротаХоккей на снегуСороконожки на лыжахСбей кеглюШайба в воротаПодними предметЧья пара быстрее?Пожарные на ученииОхотники и уткиПингвин с мячомСбей мячМяч с притопываниемПризовой мячМяч в кругуСамые ловкиеСтойкиСтой-беги!Поймай мячНе упусти мячМяч соседуМяч по кругуЗащити товарищаНу-ка, отними!Подвижная цельВозьми кеглюПеретягивание по кругуПотяни шнурБег с препятствиямиУдочкаГуси-лебедиДойди до серединыЗайцы в огородеПеретягивание канатаСмени место Свободное местоБелые медведиТретий лишнийДедушка-рожокБерегисьДва МорозаЛесные пятнашкиВзятие крепости | Эстафета с мячамиМячик-шмельБычкиНе урони мячБрось через веревкуБросить и пойматьМяч среднемуПоймай мячМяч водящемуБрось и догониПалочка-выручалочкаЗайцы в огородеУтята и щукаКараси и щукаЦыплята и лисаПтички и кошкаКот и мышиВоробушки и котУ медведя во боруПятнашкиЛовишкаОхотники и зайцыКурочки и горошинкиПопрыгунчики-воробушкиНе попадисьНевод Коршун и наседкаНе урони шарикПеребежчикиГорелкиКлючиПройди бесшумноСоперники РыбкиС кубика на кубикПрыгни дальшеПоймай бабочкуПрихлопни комараБыстрые санкиПеретяжкиЗмейкаМяч сквозь обруч Попробуй, поймай!Не упади на льду!Лыжники, по местам! Салки маршем |
| Развитие навыков игры в коллективе | На новое местоПеретягивание канатаСмени место | Кто быстрее перенесет предметыРучекКруговорот | Снежинки и ветерБрось и догониКурочки и горошинки |
| Развитие основных видов движения | Курочки и горошинкиКоршун и наседкаКраскиРыбки | Море волнуетсяВсадникиПрыгай к флажкуИз обруча в обруч | Цыплята и наседкаЛошадкиСкворечники |
| Развитие силовой выносливости | Посадка картофеляИванкаДень и ночьЧья шеренга победитКаши | Перетягивание по кругуНа санках с лыжными палкамиПертягивание канатаПеретягивание в шеренгахЧеловек, ружье, тигр | Спутанные кониГонки на санкахЛуговое троеборьеПеретяжкиЧей мяч дальше? |
| Развитие силы | Перетягивание палкиСильные ноги | Эстафета на санкахКто кого перетянет |  |
| Развитие умения ориентироваться в пространстве | ПряткиБег к рекеСкачки | По следамХоккей на снегуСпрыгни в воду | ВсадникСкок-перескокХлебец |
| Развитие умения работать в коллективе | Мина Воздушный шарЛошадки | Цветные автомобилиПетушок |  |
| Развитие умения действовать по сигналу | Стой-беги!СовушкаФигурыСтоп! |  |  |
| Развитие чувства спортивного соперничества | Гуси-лебедиКараси и щукаБелые медведиТретий лишнийДедушка-рожокБерегись! | Попробуй поймайЗайцы в огородеУтята и щукаКараси и щукаЦыплята и лисаПтички и кошкаСалки | Кот и мышкиВоробушки и котУ медведя во боруПятнашкиЛесные пятнашкиЛовишкаДва Мороза |