

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2017г.

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директор МБОУ «СОШ №26»  
Е.Г. Левченко  
Приказ от 01.09.2017 №185/од



**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Общефизическая подготовка»**

Адресат программы:  
обучающиеся 1-4 классов,

Разработчик программы:  
Колежнюк В.В.  
учитель МБОУ «СОШ № 26»

Братск, 2017

## **I. Результаты освоения курса**

Целью программы является: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть. Она содержит в себе не только комплекс мероприятий и упражнений, направленных на устранение и профилактику данных нарушений в общем развитии школьников, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Материал курса могут проходить не только школьники, имеющие отклонения в здоровье, но и учащиеся желающие улучшить свои физические показатели и приобрести дополнительные знания в области физической культуры.

Упражнения по общефизической подготовке дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяются независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма учащихся, потому что в группе могут быть ученики различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Перед тем как приступать к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач в начальных классах. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от учащихся качественного выполнения упражнений.

### ***В результате освоения программы учащийся:***

#### **К концу 1 – года обучения:**

**Предметные:** параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Значение общефизической подготовки для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера, проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

**Метапредметные:** соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии, учитывать выделенные учителем ориентиры действия, вносить коррективы в действия на основе их оценки учета сделанных ошибок, выполнять учебные действия.

**Личностные качества:** трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

### **К концу 2 – го года обучения:**

**Предметные:** значение общефизической подготовки в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима ( не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания); знать оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой, оздоровительного плавания, проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых; выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого. Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника ( висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост», «Медуза»; отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями; выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности: «Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами»; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры). Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба вразличных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов). Уметь правильно дышать, выполняя гимнастику Стрельниковой; играть в подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4 – 5 игр); не бояться воды, выполнять упражнения в воде, играть на воде. Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения; выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений под контролем взрослого. Произвольно расслаблять мышцы.

**Метапредметные:** соблюдать правила безопасности на занятии, проверять осанку у стены, осуществлять подготовку рабочего места, учитывать выделенные учителем ориентиры действия, вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок, выполнять учебные действия.

**Личностные качества:** честность, настойчивость, произвольное внимание, двигательная память.

### **К концу 3 – го года обучения:**

**Предметные:** соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность). Значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания, периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки («Вытяжение», «Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», и др.); длительное время удерживать статические позы («Мост», «Складной нож», «Березка», «Поза саранчи» и др.). Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой. Выполнять специальные плавательные упражнения, погружаться в воду, лежать, скользить на груди и спине, выполнять элементы плавания способом «Кроль». Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа. Играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

**Метапредметные:** соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома; выполнять общефизическую подготовку дома под контролем взрослых, учитывать выделенные

учителем ориентиры действия, вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок, выполнять учебные действия.

**Личностные качества:** ответственность, выдержка, самодисциплина, справедливость; эстетические качества, коммуникативные качества; память.

#### **К концу 4 – го года обучения:**

**Предметные:** назначение и строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки; знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр, корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол. Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

**Метапредметные:** самостоятельно выполнять комплекс ОФП и оздоровительные упражнения по выбору детей.

**Личностные качества:** инициативность, самостоятельность, настойчивость, мышление, воображение, учитывать выделенные учителем ориентиры действия, вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок, выполнять учебные действия.

## **II.Содержание курса**

### **Первый год обучения:**

1.Основы знаний: параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

2.Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки: упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

3.Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника: колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

4.Обучение правильному дыханию: брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

5.Развитие выносливости к умеренным нагрузкам: медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

6.Развитие силы: отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

7.Развитие координации движений: бег враспынную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение

и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

8.Профилактика плоскостопия: ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов ( мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

9.Упражнения для расслабления мышц: упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

10.Подвижные игры: общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др. Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

11.Задания на дом: несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки ( под контролем родителей).

### **Второй год обучения:**

1.Основы знаний: значение общефизической подготовки для укрепления здоровья детей; более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого; какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.

2.Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки: упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.

3.Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника: висы на гимнастической стенке, перекладине.

4.Повторение полного дыхания: упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др.

5.Дыхательная гимнастика: упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос – наклон назад, обнимаю себя». (см. Методические разработки).

6.Развитие выносливости: бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании: «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени; оздоровительное плавание; общее увеличение урока до 40 минут.

7.Развитие силы: подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями; бег, прыжки, ходьба в воде. Развитие статической силы в удержании поз: «Поза лодки», «Плуг», «Мост», «Натянутый лук». Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы.

8.Развитие координации движений. Подвижные игры: новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой.

Подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».

9.Профилактика плоскостопия: упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.

10. Упражнения для расслабления мышц: произвольное расслабление мышц – релаксация ( мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа.

Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

11. Упражнения для укрепления диафрагмы: брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом наживоте.

12. Задания на дом: ежедневное выполнение 4 – 8 упражнений по выбору учителя и под контролем родителей.

### **Третий год обучения.**

1. Основы знаний: соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка; субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки: ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника: комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой. Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

4. Самоконтроль: постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

5. Развитие выносливости: подвижные игры, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

6. Развитие силы: длительная статическая задержка поз. Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой.

7. Элементы самомассажа: простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышцоконечностей.

8. Профилактика плоскостопия: совершенствование ранее изученных упражнений.

9. Развитие координации движений: комплексы упражнений с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой».

10. Очистительное дыхание: несколько упражнений из вариантов дыхательной гимнастики: упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных И.П. и другие варианты.

11. Задания на дом: ежедневное выполнение комплекса упражнений ОФП самостоятельно и под постоянным контролем учителя и родителей.

### **Четвертый год обучения:**

1. Основы знаний: что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм действия ОФП; простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.

2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника: перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол.

3. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки: контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

4. Развитие выносливости: развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз. Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.

5. Развитие силы: общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.

6. Массаж мышц спины: простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.

7. Подвижные и спортивные игры: волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях...), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя. Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

8. Аутогенная тренировка: расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.; создание психологической установки на выздоровление.

9. Задания на дом: ежедневное, самостоятельное выполнение изученного комплекса ЛФК по рекомендациям учителя; соблюдение ортопедического режима.

### **Описание форм организации и видов деятельности.**

В процессе обучения рекомендуется использовать такие методы обучения как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный). Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

### III. Тематическое планирование 1 год обучения

| № п/п | № урока по теме | Тема раздела, урока  | Кол-во часов | Дата     |          | Примечание (причина изменения дат проведения урока) |
|-------|-----------------|--|--------------|----------|----------|---|
|       |                 |  |              | По плану | По факту |   |
| 1.    | 1.              | Т.Б. на уроках ОФП.  | 1            |          |          |   |
| 2.    | 2.              | Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня».                   | 1            |          |          |   |
| 3.    | 3.              | Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси-Лебеди».             | 1            |          |          |   |
| 4.    | 4.              | Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».   | 1            |          |          |   |
| 5.    | 5.              | Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу. Игра «Левые - правые».               | 1            |          |          |   |
| 6.    | 6.              | Ходьба по гимнастической скамейке.   | 1            |          |          |   |
| 7.    | 7.              | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).                           | 1            |          |          |   |
| 8.    | 8.              | Прыжок в длину с места в ориентир.   | 1            |          |          |   |
| 9.    | 9.              | Построение в круг по ориентиру.  | 1            |          |          |   |
| 10.   | 10.             | Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.              | 1            |          |          |   |
| 11.   | 11.             | Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.                 | 1            |          |          |   |
| 12.   | 12.             | Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли». | 1            |          |          |   |
| 13.   | 13.             | Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».                            | 1            |          |          |   |
| 14-15 | 14-15           | Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.                            | 2            |          |          |   |
| 16    | 16.             | Упражнения в висе спиной к стене.  | 1            |          |          |   |
| 17-18 | 17-18           | Упражнения для мышц брюшного пресса.   | 2            |          |          |   |
| 19.   | 19.             | Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»                          | 2            |          |          |   |
| 20.   | 20.             | Ходьба на носках, на пятках.   | 1            |          |          |   |
| 21.   | 21.             | Катание гимнастических палок.  | 1            |          |          |   |
| 22.   | 22.             | Упражнения для профилактики плоскостопия.  | 1            |          |          |   |



|       |        |   |   |  |  |  |
|-------|--------|---|---|--|--|--|
| 23-24 | 23-24. | Катание ногами мячей.   | 2 |  |  |  |
| 25.   | 25.    | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».   | 1 |  |  |  |
| 26.   | 26.    | Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч». | 1 |  |  |  |
| 27.   | 27.    | Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит». | 1 |  |  |  |
| 28.   | 28.    | Ловля мяча после хлопка над головой.                                  | 1 |  |  |  |
| 29.   | 29.    | Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.                 | 1 |  |  |  |
| 30.   | 30.    | Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».              | 1 |  |  |  |
| 31.   | 31.    | Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».                    | 1 |  |  |  |
| 32.   | 32.    | Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».                     | 1 |  |  |  |
| 33.   | 33.    | Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймаймяч».               | 1 |  |  |  |
| 34.   | 34.    | Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок.         | 1 |  |  |  |

## 2 год обучения

| № п/п | № урока по теме | Темараздела, урока   | Кол-во часов | Дата     |          | Примечание (причина изменения дат проведения урока) |
|-------|-----------------|--|--------------|----------|----------|---|
|       |                 |  |              | По плану | По факту |   |
| 1.    | 1.              | Т.Б. на уроках ОФП.  | 1            |          |          |   |
| 2.    | 2.              | Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче всех». | 1            |          |          |   |
| 3.    | 3.              | Прыжки на скакалке. Игра « Часы пробили ровно...».               | 1            |          |          |   |
| 4.    | 4.              | Бег с преодолением различных препятствий.                        | 1            |          |          |   |
| 5.    | 5.              | Ходьба с предметом на голове.                                    | 1            |          |          |   |
| 6.    | 6.              | Основные исходные положения для формирования правильной осанки.  | 1            |          |          |   |
| 7.    | 7.              | Упражнения с длинной, короткой скакалкой.                        | 1            |          |          |   |
| 8.    | 8.              | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «У медведя во бору».     | 1            |          |          |   |
| 9.    | 9.              | Упражнения для мышц туловища.                                    | 1            |          |          |   |
| 10.   | 10.             | Упражнения с гимнастическими                                     | 1            |          |          |   |

|       |        |   |   |  |  |  |
|-------|--------|---|---|--|--|--|
|       |        | палками.  |   |  |  |  |
| 11.   | 11.    | Упражнения в «вытяжении».   | 1 |  |  |  |
| 12.   | 12.    | Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру.                                   | 1 |  |  |  |
| 13.   | 13.    | Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам.                                      | 1 |  |  |  |
| 14-15 | 14-15  | Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения. | 2 |  |  |  |
| 16    | 16.    | Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.   | 1 |  |  |  |
| 17-18 | 17-18  | Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота.  | 2 |  |  |  |
| 19.   | 19.    | Подъем туловища с помощью партнера.   | 2 |  |  |  |
| 20.   | 20.    | Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке....   | 1 |  |  |  |
| 21.   | 21.    | Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок».  | 1 |  |  |  |
| 22.   | 22.    | Упражнения, стоя у стены. Игра «Займи свое место»   | 1 |  |  |  |
| 23-24 | 23-24. | Упражнения, лежа на спине, животе.  | 2 |  |  |  |
| 25.   | 25.    | Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей.   | 1 |  |  |  |
| 26.   | 26.    | Упражнения для ног. Игра «Кто быстрее снимет обувь?».   | 1 |  |  |  |
| 27.   | 27.    | Упражнения на расслабление. Игра «Замри».   | 1 |  |  |  |
| 28.   | 28.    | Упражнения, сидя на скамейке. Игра «Кошка, мышка».  | 1 |  |  |  |
| 29.   | 29.    | Упражнения в парах. Игра «Морская фигура».  | 1 |  |  |  |
| 30.   | 30.    | Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами.  | 1 |  |  |  |
| 31.   | 31.    | Броски мяча из одной руки в другую.   | 1 |  |  |  |
| 32.   | 32.    | Подбрасывание мяча вверх, ловля двумя руками.   | 1 |  |  |  |
| 33.   | 33.    | Подбрасывание мяча вверх и ловля левой, правой рукой.   | 1 |  |  |  |
| 34.   | 34.    | Передача мяча в парах. Игра «Ловушки»   | 1 |  |  |  |

### 3 год обучения

| № п/п | № урока по теме | Тема раздела, урока   | Кол-во часов | Дата     |          | Примечание<br>(причина изменения дат проведения урока) |
|-------|-----------------|---|--------------|----------|----------|--|
|       |                 |   |              | По плану | По факту |  |
| 1.    | 1.              | Т.Б. на уроках ОФП  | 1            |          |          |  |
| 2.    | 2.              | Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче всех».  | 1            |          |          |  |
| 3.    | 3.              | Прыжки на скакалке. Игра « Часы пробили ровно...».  | 1            |          |          |  |
| 4.    | 4.              | Бег с преодолением различных препятствий.   | 1            |          |          |  |
| 5.    | 5.              | Ходьба с предметом на голове.   | 1            |          |          |  |
| 6.    | 6.              | Основные исходные положения для формирования правильной осанки.   | 1            |          |          |  |
| 7.    | 7.              | Упражнения с длинной, короткой скакалкой.   | 1            |          |          |  |
| 8.    | 8.              | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «У медведя во бору».  | 1            |          |          |  |
| 9.    | 9.              | Упражнения для мышц туловища.   | 1            |          |          |  |
| 10.   | 10.             | Упражнения с гимнастическими палками.   | 1            |          |          |  |
| 11.   | 11.             | Упражнения в «вытяжении».   | 1            |          |          |  |
| 12.   | 12.             | Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру.                                   | 1            |          |          |  |
| 13.   | 13.             | Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам.                                      | 1            |          |          |  |
| 14-15 | 14-15           | Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения. | 2            |          |          |  |
| 16    | 16.             | Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.   | 1            |          |          |  |
| 17-18 | 17-18           | Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота.  | 2            |          |          |  |
| 19.   | 19.             | Подъем туловища с помощью партнера.   | 2            |          |          |  |
| 20.   | 20.             | Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке....   | 1            |          |          |  |
| 21.   | 21.             | Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок».  | 1            |          |          |  |
| 22.   | 22.             | Упражнения, стоя у стены. Игра  | 1            |          |          |  |

|       |        |  |   |  |  |  |
|-------|--------|--|---|--|--|--|
|       |        | «Займи свое место»   |   |  |  |  |
| 23-24 | 23-24. | Упражнения, лежа на спине, животе.                                     | 2 |  |  |  |
| 25.   | 25.    | Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей.              | 1 |  |  |  |
| 26.   | 26.    | Упражнения для ног. Игра «Кто быстрее снимет обувь?».                  | 1 |  |  |  |
| 27.   | 27.    | Упражнения на расслабление. Игра «Замри».                              | 1 |  |  |  |
| 28.   | 28.    | Упражнения, сидя на скамейке. Игра «Кошка, мышка».                     | 1 |  |  |  |
| 29.   | 29.    | Упражнения в парах. Игра «Морская фигура».                             | 1 |  |  |  |
| 30.   | 30.    | Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами. | 1 |  |  |  |
| 31.   | 31.    | Броски мяча из одной руки в другую.                                    | 1 |  |  |  |
| 32.   | 32.    | Подбрасывание мяча вверх, ловля двумя руками.                          | 1 |  |  |  |
| 33.   | 33.    | Подбрасывание мяча вверх и ловля левой, правой рукой.                  | 1 |  |  |  |
| 34.   | 34.    | Передача мяча в парах. Игра «Ловушки»                                  | 1 |  |  |  |

#### 4 год обучения

| № п/п | № урока по теме | Темараздела, урока   | Кол-во часов | Дата     |          | Примечание (причина изменения дат проведения урока) |
|-------|-----------------|--|--------------|----------|----------|---|
|       |                 |  |              | По плану | По факту |   |
| 1.    | 1.              | Т.Б. на уроках ОФП.  | 1            |          |          |   |
| 2.    | 2.              | Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче всех». | 1            |          |          |   |
| 3.    | 3.              | Прыжки на скакалке. Игра «Часы пробили ровно...».                | 1            |          |          |   |
| 4.    | 4.              | Бег с преодолением различных препятствий.                        | 1            |          |          |   |
| 5.    | 5.              | Ходьба с предметом на голове.                                    | 1            |          |          |   |
| 6.    | 6.              | Основные исходные положения для формирования правильной осанки.  | 1            |          |          |   |
| 7.    | 7.              | Упражнения с длинной, короткой скакалкой.                        | 1            |          |          |   |
| 8.    | 8.              | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «У медведя во бору».     | 1            |          |          |   |
| 9.    | 9.              | Упражнения для мышц туловища.                                    | 1            |          |          |   |
| 10.   | 10.             | Упражнения с гимнастическими палками.                            | 1            |          |          |   |

|       |        |   |   |  |  |  |
|-------|--------|---|---|--|--|--|
| 11.   | 11.    | Упражнения в «вытяжении».   | 1 |  |  |  |
| 12.   | 12.    | Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру.                                   | 1 |  |  |  |
| 13.   | 13.    | Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам.                                      | 1 |  |  |  |
| 14-15 | 14-15  | Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения. | 2 |  |  |  |
| 16    | 16.    | Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.   | 1 |  |  |  |
| 17-18 | 17-18  | Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота.  | 2 |  |  |  |
| 19.   | 19.    | Подъем туловища с помощью партнера.   | 2 |  |  |  |
| 20.   | 20.    | Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке....   | 1 |  |  |  |
| 21.   | 21.    | Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок».  | 1 |  |  |  |
| 22.   | 22.    | Упражнения, стоя у стены. Игра «Займи свое место»   | 1 |  |  |  |
| 23-24 | 23-24. | Упражнения, лежа на спине, животе.  | 2 |  |  |  |
| 25.   | 25.    | Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей.   | 1 |  |  |  |
| 26.   | 26.    | Упражнения для ног. Игра «Кто быстрее снимет обувь?».   | 1 |  |  |  |
| 27.   | 27.    | Упражнения на расслабление. Игра «Замри».   | 1 |  |  |  |
| 28.   | 28.    | Упражнения, сидя на скамейке. Игра «Кошка, мышка».  | 1 |  |  |  |
| 29.   | 29.    | Упражнения в парах. Игра «Морская фигура».  | 1 |  |  |  |
| 30.   | 30.    | Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами.  | 1 |  |  |  |
| 31.   | 31.    | Броски мяча из одной руки в другую.   | 1 |  |  |  |
| 32.   | 32.    | Подбрасывание мяча вверх, ловля двумя руками.   | 1 |  |  |  |
| 33.   | 33.    | Подбрасывание мяча вверх и ловля левой, правой рукой.   | 1 |  |  |  |
| 34.   | 34.    | Передача мяча в парах. Игра «Ловушки»   | 1 |  |  |  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575808

Владелец Левченко Елена Геннадьевна

Действителен с 18.06.2021 по 18.06.2022