## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

## средняя общеобразовательная школа № 14

 муниципального образования Тимашевский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета

протокол № 1

от \_\_\_ августа 20\_\_\_ года

Председатель педсовета

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.В.Варламова /

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ОФП**

(общая физическая подготовка)

Ступень обучения (класс)начальное общее образование (1-4 класс)

Количество часов 135

УчительТарасенко Оксана Александровна

Рабочая программа по учебному курсу « Физическая культура» разработана на основе авторской программы: В.И. Лях. Предметная линия учебников 1-4 классы. М.: «Просвещение»2012г. Рекомендовано МО РФ.

**1.Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе

« Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г. Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

 **Цель физического воспитания:**

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

**Задачи:**

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

**Распределение времени на различные виды программного материала внеурочной деятельности по ОФП.**

 Сетка часов при одном занятии в неделю (1 класс).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Количество часов (уроков). |
| 1 | Знания о физической культуре.Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 12 |
|  | Ходьба и бег  | 4 |
|  | Прыжки | 4 |
|  | Метание малого мяча | 4 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 14 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 7 |
|  | Всего | 33 |

Сетка часов при одном занятии в неделю (2,3,4 класс).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Количество часов  |
| класс |
| 2 | 3 | 4 |
| 1 | Знания о физической культуре.Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 6 | 6 | 6 |
|  | Ходьба и бег  | 2 | 2 | 2 |
|  | Прыжки | 2 | 2 | 2 |
|  | Метание малого мяча | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | 10 | 10 |
|  | Всего | 34 | 34 | 34 |

**2.Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена  с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

**3.Список рекомендуемой учебно - методической литературы:**

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.

2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.

3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.

4. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей СОГЛАСОВАНО

математики и естественных наук Зам. директора по УВР

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Сердюк О.П. /

Руководитель МО (расшифровка подписи)

\_\_\_\_\_\_\_ / Н.Н. Мусиенко / «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Согласовано

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Сердюк

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №14

Краснодарский край Тимашевский район

Календарно-тематическое планирование

по **ОФП**

(общая физическая подготовка)

1 класс

Учитель: Тарасенко Оксана Александровна

Количество часов: всего 33 часа; в неделю 1часа;

**Планирование составлено на основе рабочей программы**

Тарасенко Оксаны Александровны утверждённой решением педсовета

от 29. 08.2014 протокол № 1

**Календарно-тематическое планирование для 1 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание  | Кол - во часов | Дата проведения | Оборудование |
| План | Факт |
| **Легкая атлетика - 6 ч.** |
| 1 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | 1 | 1.09 |  | Свисток, мячи, сантиметр. |
| 2 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | 1 | 8.09 |  | Свисток, мячи, сантиметр, кубики. |
| 3 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | 1 | 15.09 |  | Свисток, мячи. |
| 4 | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1 | 22.09 |  | Свисток, мячи, сантиметр, скакалка. |
| 5 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.  | 1 | 29.09 |  | Свисток, теннисный мяч, секундомер. |
| 6 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.  | 1 | 6.10 |  | Свисток, теннисный мяч, скакалка. |
| **Подвижные игры - 14 ч.** |
| 7 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и. | 1 | 13.10 |  | Фишки, баскетбольные мячи. |
| 8 | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и. | 1 | 20.10 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 9 | Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и. | 1 | 27.10 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 10 | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и. | 1 | 17.11 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 11 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и. | 1 | 24.11 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 12 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и. | 1 | 1.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 13 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и. | 1 | 8.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 14 | Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и. | 1 | 15.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 15 | Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и. | 1 | 22.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 16 | Вырывание и выбивание мяча. П./и. | 1 | 29.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 17 | Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. | 1 | 12.01 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 18 | Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди». | 1 | 19.01 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 19 | Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | 26.01 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 20 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 | 2.02 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| **Гимнастика - 7 ч.** |
| 21 | Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. | 1 | 9.02 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 22 | Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и. | 1 | 16.02 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 23 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. | 1 | 2.03 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 24 | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. | 1 | 9.03 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка. |
| 25 | Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и. | 1 | 16.03 |  | Свисток, скакалка, кубики. |
| 26 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. | 1 | 6.04 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 27 | Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. | 1 | 13.04 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| **Легкая атлетика 6 - ч.** |
| 28 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | 1 | 20.04 |  | Свисток, мячи, сантиметр, секундомер. |
| 29 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | 1 | 27.04 |  | Свисток, мячи, сантиметр, кубики. |
| 30 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | 1 | 4.05 |  | Свисток, мячи, сантиметр, кубики. |
| 31 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1 | 11.05 |  | Свисток, мячи, сантиметр, скакалка. |
| 32 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и. | 1 | 18.05 |  | Свисток, теннисный мяч, скакалка. |
| 33 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и. | 1 | 25.05 |  | Свисток, теннисный мяч, скакалка. |
| Итого: 33 ч. |

Согласовано

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Сердюк

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №14

Краснодарский край Тимашевский район

Календарно-тематическое планирование

по **ОФП**

(общая физическая подготовка)

2 класс

Учитель: Тарасенко Оксана Александровна

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1час;

**Планирование составлено на основе рабочей программы**

Тарасенко Оксаны Александровны утверждённой решением педсовета

 от 29. 08.2014 протокол № 1

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание  | Кол - во часов | Дата проведения | Оборудование |
| План | Факт |
| **Легкая атлетика - 6 ч.** |
| 1 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | 1 | 1.09 |  | Свисток, мячи, сантиметр. |
| 2 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | 1 | 8.09 |  | Свисток, мячи, сантиметр, кубики. |
| 3 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | 1 | 15.09 |  | Свисток, мячи. |
| 4 | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1 | 22.09 |  | Свисток, мячи, сантиметр, скакалка. |
| 5 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.  | 1 | 29.09 |  | Свисток, теннисный мяч, секундомер. |
| 6 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.  | 1 | 6.10 |  | Свисток, теннисный мяч, скакалка. |
| **Подвижные игры - 12 ч.** |
| 7 | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и. | 1 | 13.10 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 8 | Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и. | 1 | 20.10 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 9 | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и. | 1 | 27.10 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 10 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и. | 1 | 17.11 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 11 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и. | 1 | 24.11 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 12 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и. | 1 | 1.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 13 | Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и. | 1 | 8.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 14 | Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и. | 1 | 15.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 15 | Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. | 1 | 22.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 16 | Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди». | 1 | 29.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 17 | Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | 12.01 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 18 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 | 19.01 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| **Гимнастика - 10 ч.** |
| 19 | Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. | 1 | 26.01 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 20 | Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и. | 1 | 2.02 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 21 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и. | 1 | 9.02 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 22 | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. | 1 | 16.02 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка. |
| 23 | Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и. | 1 | 2.03 |  | Свисток, скакалка, кубики. |
| 24 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и. | 1 | 4.03 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 25 | Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и. |  1 | 9.03 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 26 | Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и. | 1 | 16.03 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 27 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и. | 1 | 6.04 |  | Гимнастические маты, козел, мостик. |
| 28 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и. | 1 | 13.04 |  | Гимнастические маты, козел, мостик. |
| **Легкая атлетика 6 - ч.** |
| 29 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | 1 | 20.04 |  | Свисток, мячи, сантиметр, секундомер. |
| 30 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | 1 | 27.04 |  | Свисток, мячи, сантиметр, кубики. |
| 31 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | 1 | 4.05 |  | Свисток, мячи, сантиметр, кубики. |
| 32 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1 | 11.05 |  | Свисток, мячи, сантиметр, скакалка. |
| 33 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и. | 1 | 18.05 |  | Свисток, теннисный мяч, скакалка. |
| 34 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и. | 1 | 25.05 |  | Свисток, теннисный мяч, скакалка. |
| Итого: 34 ч. |

Согласовано

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Сердюк

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №14

Краснодарский край Тимашевский район

Календарно-тематическое планирование

по **ОФП**

(общая физическая подготовка)

3 класс

Учитель: Тарасенко Оксана Александровна

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1час;

**Планирование составлено на основе рабочей программы**

Тарасенко Оксаны Александровны утверждённой решением педсовета

от 29. 08.2014 протокол № 1

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание  | Кол - во часов | Дата проведения | Оборудование |
| План | Факт |
| **Легкая атлетика - 6 ч.** |
| 1 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | 1 | 3.09 |  | Свисток, мячи, сантиметр. |
| 2 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | 1 | 10.09 |  | Свисток, мячи, сантиметр, кубики. |
| 3 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | 1 | 17.09 |  | Свисток, мячи. |
| 4 | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1 | 24.09 |  | Свисток, мячи, сантиметр, скакалка. |
| 5 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.  | 1 | 1.10 |  | Свисток, теннисный мяч, секундомер. |
| 6 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.  | 1 | 8.10 |  | Свисток, теннисный мяч, скакалка. |
| **Подвижные игры - 12 ч.** |
| 7 | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и. | 1 | 15.10 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 8 | Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и. | 1 | 22.10 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 9 | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и. | 1 | 29.10 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 10 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и. | 1 | 12.11 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 11 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и. | 1 | 19.11 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 12 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и. | 1 | 26.11 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 13 | Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и. | 1 | 3.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 14 | Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и. | 1 | 10.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 15 | Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. | 1 | 17.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 16 | Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди». | 1 | 24.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 17 | Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | 14.01 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 18 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 | 21.01 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| **Гимнастика - 10 ч.** |
| 19 | Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. | 1 | 28.01 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 20 | Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и. | 1 | 4.02 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 21 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и. | 1 | 11.02 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 22 | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. |  1 | 18.02 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка. |
| 23 | Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и. | 1 | 25.02 |  | Свисток, скакалка, кубики. |
| 24 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и. | 1 | 4.03 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 25 | Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и. |  1 | 11.03 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 26 | Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и. | 1 | 18.03 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 27 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и. | 1 | 1.04 |  | Гимнастические маты, козел, мостик. |
| 28 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и. | 1 | 8.04 |  | Гимнастические маты, козел, мостик. |
| **Легкая атлетика 6 - ч.** |
| 29 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | 1 | 15.04 |  | Свисток, мячи, сантиметр, секундомер. |
| 30 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | 1 | 22.04 |  | Свисток, мячи, сантиметр, кубики. |
| 31 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | 1 | 29.04 |  | Свисток, мячи, сантиметр, кубики. |
| 32 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1 | 6.05 |  | Свисток, мячи, сантиметр, скакалка. |
| 33 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и. | 1 | 13.05 |  | Свисток, теннисный мяч, скакалка. |
| 34 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и. | 1 | 20.05 |  | Свисток, теннисный мяч, скакалка. |
| Итого: 34 ч. |

Согласовано

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Сердюк

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №14

Краснодарский край Тимашевский район

Календарно-тематическое планирование

по **ОФП**

(общая физическая подготовка)

4 класс

Учитель: Тарасенко Оксана Александровна

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1час;

**Планирование составлено на основе рабочей программы**

Тарасенко Оксаны Александровны утверждённой решением педсовета

от 29. 08.2014 протокол № 1

**Календарно-тематическое планирование для 4 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание  | Кол - во часов | Дата проведения | Оборудование |
| План | Факт |
| **Легкая атлетика - 6 ч.** |
| 1 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | 1 | 4.09 |  | Свисток, мячи, сантиметр. |
| 2 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | 1 | 11.09 |  | Свисток, мячи, сантиметр, кубики. |
| 3 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | 1 | 18.09 |  | Свисток, мячи. |
| 4 | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1 | 25.09 |  | Свисток, мячи, сантиметр, скакалка. |
| 5 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.  | 1 | 2.10 |  | Свисток, теннисный мяч, секундомер. |
| 6 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.  | 1 | 9.10 |  | Свисток, теннисный мяч, скакалка. |
| **Подвижные игры - 12 ч.** |
| 7 | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и. | 1 | 16.10 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 8 | Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и. | 1 | 23.10 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 9 | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и. | 1 | 30.10 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 10 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и. | 1 | 13.11 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 11 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и. | 1 | 20.11 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 12 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и. | 1 | 27.11 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 13 | Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и. | 1 | 4.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 14 | Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и. | 1 | 11.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 15 | Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. | 1 | 18.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 16 | Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди». | 1 | 25.12 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 17 | Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | 15.01 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 18 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 | 22.01 |  | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| **Гимнастика - 10 ч.** |
| 19 | Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. | 1 | 29.01 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 20 | Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и. | 1 | 5.02 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 21 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и. | 1 | 12.02 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 22 | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. | 1 | 19.02 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка. |
| 23 | Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и. | 1 | 26.02 |  | Свисток, скакалка, кубики. |
| 24 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и. | 1 | 5.03 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 25 | Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и. | 1 | 12.03 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 26 | Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и. | 1 | 19.03 |  | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 27 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и. | 1 | 2.04 |  | Гимнастические маты, козел, мостик. |
| 28 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и. | 1 | 9.04 |  | Гимнастические маты, козел, мостик. |
| **Легкая атлетика 6 - ч.** |
| 29 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | 1 | 16.04 |  | Свисток, мячи, сантиметр, секундомер. |
| 30 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | 1 | 23.04 |  | Свисток, мячи, сантиметр, кубики. |
| 31 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | 1 | 30.04 |  | Свисток, мячи, сантиметр, кубики. |
| 32 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1 | 7.05 |  | Свисток, мячи, сантиметр, скакалка. |
| 33 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и. | 1 | 14.05 |  | Свисток, теннисный мяч, скакалка. |
| 34 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и. | 1 | 21.05 |  | Свисток, теннисный мяч, скакалка. |
| Итого: 34 ч. |