МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тверской области

Отдел образования Администрации Торопецкого МО
МБОУ Октябрьская ООШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим объединением учителей начальных классов	Педагогическим советом МБОУ Октябрьской ООШ	Директор школы _____ Фёдорова О. А.
Протокол №3 от 18.08. 2026	Протокол №4 от 18.08.2026г.	Приказ № 6 от 18.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По внеурочной деятельности ОФП
Для обучающихся 1-4 классы

д. Речане 2026 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности ОФП на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по общей физической подготовке (О.Ф.П.) для 1-4 классов составлена на основе примерной учебной программы Физическая культура для учащихся 1-4 классов (А.П. Матвеева.-М.; просвещения, 2014) всего 33 часа для 1 классов по 1 часу в неделю и 34 часа для 2-4 классов по часу в неделю. Внеурочная деятельность учащихся «Лёгкая атлетика» 1-4 классы (Г.А. Колодницкий, В.С.Маслов.-М.; просвещения,2014).

Актуальность

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепления здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимсяначальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в
снижении двигательной активности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «О.Ф.П.» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Целью общей физической подготовки во внеурочное время является содействием всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие. Оптимальный уровень двигательных способностей. Достижение цели общего развития обеспечивается решением **следующих основных задач направленных на:**

- Формирование элементарных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Развитию координационных (точности воспроизведения и пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости)способностей.
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,

увеличение физических нагрузок, данные мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)

- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Содействию развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) входе двигательной деятельности.

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:

В отличие от типовой программы, 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. Занятия строятся таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной. С каждым занятием задания усложняются. Увеличивается объём нагрузок, наращивается темп выполнения задания, сложнее становятся выполняемые упражнения. Программа является основным документом при проведении занятий во внеурочное время, однако не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажёрных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета
Содержание программы по Общей физической подготовке (офп) направленно на воспитание высоконравственных. Творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления идлительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.
Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. **Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возниклифизические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Какпередвигаются животные. Как передвигается человек.
Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.
Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утреннейзарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

По окончании изучения курса (О.Ф.П.) в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность занимающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- ✓ Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ✓ Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре другихнародов;
- ✓ Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основепредставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

✓ Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
✓ Развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
✓ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоение школьниками ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:
✓ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
✓ Формирование умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
✓ Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха

Предметные результаты включают освоенный занимающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:
✓ Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое. Интеллектуальное, эмоциональное, социальное). О физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
✓ Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня. Утренняя зарядка. Оздоровительные мероприятия, подвижные игры и.т.д)

Возраст детей: с 7-11 лет

Срок реализации: Программа рассчитана на три года обучения. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

Форма и режим занятий: Занятия будут проходить 1 час 1-2 классы в неделю и 1 час 3-4 классы в неделю. Основными формами учебно- тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов или видеозаписей). Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Планируемые результаты

Учащиеся должны уметь:

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме внеурочной деятельности, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

2. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

3. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины имассы тела0 и развития основных физических качеств;

4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам пр выполнении заданий, проявлять доброжелательное отношение и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов устранения;

5. Соблюдать требования ТБ к местам проведения занятий;

6. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и в соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

Ожидается , что к концу обучения воспитанники:

✓ будут владеть основными техниками всех видов двигательной деятельности;
✓ будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, сила, скорость и др.);
✓ будет укреплено здоровье;
✓ будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

✓ будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности;
✓ будут сформированы знания об основных самостоятельных освоениях двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения.

Способы оценивания уровня достижения учащихся.

В процессе освоения программы предусмотрена система контрольных испытаний, тесты, участие в соревнованиях, физическое развитие (тестирование физическойподготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование). Проверка знаний через опрос, контрольные упражнения, тестирование, индивидуальная беседа и. др.

Методы и приёмы проведения занятий:

✓ Словесные (рассказ, объяснение, указания)
✓ Наглядные (показ, демонстрация фильмов, просмотр соревнований, схем , таблиц)
✓ Практические (опробование упражнений, самостоятельное выполнение,участие в соревнованиях)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета , учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля, и возможность использованияпо этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронныеучебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей , представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ , содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности ОФП 1 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы.ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок» Сайт INTOLIMP Сайт NIK-SHAIL Сайт – Moi- universitet Сайт эл.библиотека ELIB RARY Сайт – Smartolimp
2	Строевые приёмы.ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучениетехники прыжка в	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
	длину с места. Подвижные игры.			Сайт INTOLIMP
3	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIKSHAIL
4	Строевые приёмы.ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м . (зач.) Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт
5	Строевые приёмы.ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт эл.библиотека ELIB RARY
6	Строевые приёмы.ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт
7	Строевые приёмы.ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Smartolimp

8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание,опускание туловища за 30сек.(зач.). Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
9	Строевые приёмы.ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
10	Строевые приёмы.ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
11	Строевые приёмы.ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижныеигры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание вупоре лежа (зач.). Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт эл.библиотека ELIB RARY
13	Строевые приёмы.ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт
14	Строевые приёмы.ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Smartolimp
15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижныеигры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
16	Строевые приёмы.ОФП. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
17	Строевые приёмы.ОФП. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
18	Строевые приёмы.ОФП. Эстафеты. Подведение итогов.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт
19	Т/б на уроках спорт. игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучениетехники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт эл.библиотека ELIB RARY

20	Строевые приемы. Совершенствование техники передачимяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок» Сайт INTOLIMP Сайт NIK-SHAIL Сайт – Moi-universitet Сайт эл.библиотека ELIBRARY Сайт – Smartolimp

21	Строевые приемы. Совершенствование техники передачимяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок» Сайт INTOLIMP Сайт NIK-SHAIL Сайт – Moi-universitet Сайт эл.библиотека
22	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачимяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
23	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
24	Строевые приемы.ОФП. Подвижные игры с мячом.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
25	Строевые приемы.ОФП. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт
26	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт эл.библиотека ELIBRARY
27	Обучение техники переноски лыжного инвентаряк месту занятий. Прохождение дистанции ступающим шагомна лыжах.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт

28	Совершенствование техники переноски лыжного инвентаря к месту занятий. Прохождение дистанции ступающим шагомна лыжах, скользящим шагом.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Smartolimp
29	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Предвижение на лыжах	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
30	Сдача контр.норматива-наклон туловищавперед. Передвижение на лыжах.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
31	Сдача контр.норматива-подтягивание. Обучение поворотов на лыжах.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
32	Строевые приёмы.Сдача контр.норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя рукамиот груди. Учебная эстафета	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
33	Строевые приёмы.Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок» Сайт INTOLIMP Сайт NIK-SHAIL Сайт – Moi-universitet Сайт эл.библиотека ELIBRARY Сайт – Smartolimp
	Итого	**33**		

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности ОФП 2 класс

№	Наименование разделов итем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательныересурсы

1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок вдл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок» **2.** Сайт INTOLIMP **3.** Сайт NIK-SHAIL **4.** Сайт – Moi-universitet **5.** Сайт эл.библиотека ELIB RARY **6.** Сайт– Smartolimp
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м.Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бегс высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.).Эстафеты.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
6	Строевые приёмы. ОФП.Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
7	Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок вдлину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-яс б/б мячом.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/бмячом.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт

9	Строевые приёмы. ОФП.Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящиеупр-я с мячом. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед(зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр.и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
11	Строевые приёмы. ОФП.Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумяруками от груди. Совершенствование техники броска сбоку отщита. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку отщита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
13	Строевые приёмы. ОФП.Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствовани етехники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.).Изучение техники мини- штрафного броска. Уч.эст.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, занятия	Сайт

16	Строевые приёмы. ОФП.Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт эл.библиотека ELIB RARY
17	Строевые приёмы. ОФП.Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
18	Строевые приёмы. ОФП.Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
19	Т/б на уроках спорт.(подвижными) играми. Инструкция №46.Основы знаний. Строевыеприёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
20	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мячаправой, левой рукой. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт
21	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжокв длину с места. Совершенствование техники ведения мячаправой, левой рукой. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт эл.библиотека ELIB RARY
22	Сдача контр.норматива -поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди.Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
23	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP

24	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
25	Строевые приёмы. Сдачаконтр.норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт
26	Строевые приёмы. Сдачаконтр.норматива-вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
27	Сдача контр.норматива-челночный бег. Изучение техники мини-штрафногоброска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
28	Сдача контр.норматива-прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча,передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
29	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция №Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт
30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт эл.библиотека ELIB RARY
31	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мячаодной рукой. Совершенствование техники высокого старта.Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт

32	Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м.Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокогостарта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
34	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокогостарта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры.	1	индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
	ИТОГО	**34**		

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности ОФП 3 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол- во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательныересурсы

1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок вдл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок» **2.** Сайт INTOLIMP **3.** Сайт NIK-SHAIL **4.** Сайт – Moi-universitet **5.** Сайт эл.библиотека ELIB RARY **6.** Сайт – Smartolimp
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок» Сайт INTOLIMP Сайт NIK-SHAIL Сайт – Moi- universitet Сайт эл.библиотека ELIB RARY Сайт – Smartolimp
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бегс высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.).Игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
5	Строевые приёмы. ОФП.Л/а (прыжок в длину с	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
6	разбега, метание тен.мячав цель (6-7м)). Подвижные игры.		Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт
7	Строевые приёмы. ОФП.Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт эл.библиотека ELIB RARY

8	Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок вдлину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
9	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли ипередачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
10	Строевые приёмы. ОФП.Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр.и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
11	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр.и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
12	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP

13	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа(зач.). Совершенствование техники броска сбоку от	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
14	щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.		Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт
15	Строевые приёмы. ОФП.Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска.Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
16	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини- штрафного броска. Уч.эст.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
17	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля,броски. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт
19	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля,броски. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт эл.библиотека ELIB RARY
20	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля,броски. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт

21	Т/б на уроках спорт.играми. Инструкция №46. Основызнаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
22	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
23	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
24	Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок» Сайт INTOLIMP Сайт NIK-SHAIL Сайт – Moi- universitet Сайт эл.библиотека ELIB RARY Сайт – Smartolimp
25	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»

26	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
27	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
28	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт
29	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
30	Сдача контр.норматива-челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
31	Сдача контр.норматива-прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча,	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL

	передачи и мини-штрафного броска. Учебная эстафета.			
32	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м.Уч.игра футбол.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт «Инфоурок»
33	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт INTOLIMP
34	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Сайт NIK-SHAIL
	ИТОГО	**34**		

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности ОФП 4 класс

№	Наименование разделов итем программы	Кол- во часов	Форма проведения занятий
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м.Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бегс высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
5	Строевые приёмы. ОФП.Л/а (прыжок в длину с	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
6	разбега, метание тен.мячав цель (6-7м)). Подвижные игры.		Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
7	Строевые приёмы. ОФП.Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
8	Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок вдлину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-яс б/б мячом.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия

9	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли ипередачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
10	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр.и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебнаяэстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
11	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед(зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр.и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
12	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку отщита. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
13	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа(зач.). Совершенствование техники броска сбоку от	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
14	Защита и передача мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
15	Строевые приёмы. ОФП.Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
16	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.).Изучение техники мини- штрафного броска. Уч.эст.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
17	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля,броски. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия

19	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля,броски. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия теоретические занятия
20	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля,броски. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
21	Т/б на уроках спорт.играми. Инструкция №46. Основызнаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебнаяэстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
22	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мячаправой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
23	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжокв длину с места. Совершенствование техники ведения мячаправой, левой рукой.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
24	Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
25	Сдача контр.норматива- поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
26	Сдача контр.норматива- наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча впарах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
27	Сдача контр.норматива- подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча впарах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
28	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия

29	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
30	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
31	Сдача контр.норматива-прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча,передачи и мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
32	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м.Уч.играфутбол.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
33	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
34	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта.Уч.игра футбол.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия
	ИТОГО	**34**	