

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ВИЗИНГА
(МБОУ «СОШ» с. ВИЗИНГА)

РАССМОТРЕНО
методическим советом школы

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Паршукова Г.В. Г.В. Паршукова

Приказ № 274 от 31.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
(ОФП)**

(Базовый уровень)

НАПРАВЛЕННОСТЬ	Физкультурно - спортивная
АДРЕСАТ	6-10 (1-3 класс)
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ	3 года (101 час)
СОСТАВИТЕЛЬ	Пешкина Надежда Николаевна
ДОЛЖНОСТЬ	Педагог дополнительного образования

с. Визинга 2023 год.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ВИЗИНГА
(МБОУ «СОШ» с. ВИЗИНГА)

РАССМОТРЕНО
методическим советом школы

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ Г.В.Паршукова
Приказ № 274 от 31.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
(ОФП)**

(Базовый уровень)

НАПРАВЛЕННОСТЬ	Физкультурно - спортивная
АДРЕСАТ	6-10 (1-3 класс)
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ	3 года (101 час)
СОСТАВИТЕЛЬ	Пешкина Надежда Николаевна
ДОЛЖНОСТЬ	Педагог дополнительного образования

с. Визинга 2023 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» для начальных классов.

ДООП «Общая физическая подготовка» относится *физкультурно – спортивной направленности*, она воспитывает у детей сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает им гигиенические навыки, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы, регулирует общий режим, а также режим движений, воспитывает правильное отношение детей к закаливанию организма естественными факторами природы.

Современные дети находятся в тесном взаимодействии с техническими устройствами, что ведёт к малоподвижному образу жизни. Ежегодные медицинские осмотры выявляют большое количество детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата. Также отрицательными факторами являются экологическая обстановка и несбалансированное питание. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 6 до 10 лет.

Уровень освоения программы: базовый. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации и подачи материала, которые обеспечивают восприятие общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальностью данной программы является то, что в 6 – 10 – летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер. Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно – кишечного тракта и других органов брюшной полости.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Общая физическая подготовка способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Общая физическая подготовка действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Цель программы – овладение учащимися основами ОФП, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ОФП и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Развивающие:

- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Группа, категория учащихся: Программа предназначена для учащихся начальных классов с 1 - 3 класс, возрастной период от 6 до 10 лет, для предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата.

Срок реализации программы: программа рассчитана на три года, общее количество часов 101 час, продолжительность одного занятия 40 минут, в 1 классе 33 недели, во 2 и 3 классе 34 недели.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДООП ОФП

1 год обучения

Личностные результаты:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Метапредметные результаты:

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении лечебной физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

2 год обучения

Личностные результаты:

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

— выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения;

3 год обучения

Личностные результаты:

- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;
- положительное отношение к занятиям ОФП.

Метапредметные результаты:

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

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

Предметные результаты:

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

— организовывать и проводить занятия офп с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на три года обучения

Темы с 1 по 3 класс одинаковые, но различаются по часам и дозировке выполнения упражнения. В 1 классе – 33 часа в год. Во 2,3 классах по 34 часа в год. Каждой возрастной группе дана разная дозировка (в 1 классе каждое упражнение выполняется 4-6 раз, во 2 классе 6-8 раз, в 3 классе 8-10 раз).

Тематический план 1 год обучения.

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Основы знаний и умений.	1	1	-	опрос
2	Раздел 2. Комплексы упражнений для укрепления мышц спины и живота.	8	-	8	контрольные упражнения
3	Раздел 3. Профилактика плоскостопия	7	-	7	контрольные упражнения
4	Раздел 4. Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки	8	-	8	контрольные упражнения
5	Раздел 5. Совершенствование комплексов упражнений.	9	-	9	контрольные упражнения
6	Раздел 6. Дыхательные упражнения: 1) обучение правильному дыханию	В процессе занятий			
7	Раздел 7. Подвижные игры: 1) подвижные игры целенаправленного характера 2) подвижные игры тренирующего характера 3) спортивные игры	В процессе занятий			
	Итого объём программы	33	1	32	

Тематический план 2 и 3 год обучения.

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Основы знаний и умений.	1	1	-	опрос
2	Раздел 2. Комплексы упражнений для укрепления мышц спины и живота.	8	-	8	контрольные упражнения
3	Раздел 3. Профилактика плоскостопия	7	-	7	контрольные упражнения
4	Раздел 4. Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки	9	-	8	контрольные упражнения

5	Раздел 5. Совершенствование комплексов упражнений.	9	-	9	контрольные упражнения
6	Раздел 6. Дыхательные упражнения: 1) обучение правильному дыханию	В процессе занятий			контрольные упражнения
7	Раздел 7. Подвижные игры: 1) подвижные игры целенаправленного характера 2) подвижные игры тренирующего характера 3) спортивные игры	В процессе занятий			контрольные упражнения
	Итого объём программы	34	1	33	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Методика оздоровительной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений: упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для формирования и закрепления правильной осанки; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Раздел 1. Теория (1ч). Основы знаний и умений.

Тема 1.1. Содержание занятий по ОФП. Правила безопасного поведения в местах занятий ОФП. Требования к одежде на занятиях ОФП.

Правила поведения на уроках ОФП. Форма одежды. История и значимость ОФП для человека.

Раздел 2. Практика (8ч). Комплексы упражнений для укрепления мышц спины и живота.

Тема 2.1. Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц спины и живота с мячами. Подвижные игры.

Разминка. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и живота с мячами. Игра «Охотники и утки».

Тема 2.2. Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины и живота с мячами. Подвижные игры.

Разминка. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и живота с мячами. Игра «Охотники и утки».

Тема 2.3. Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета с обручем. Правила дыхания.

ОРУ. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета с обручем. Дыхательные упражнения.

Тема 2.4. Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета с обручем. Правила дыхания.

ОРУ. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета с обручем. Дыхательные упражнения.

Тема 2.5. Разучивание комплекса упражнений со скакалками для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.

Разминка. Комплекс упражнений со скакалками для формирования правильной осанки.

Дыхательные упражнения.

Тема 2.6. Выполнение комплекса упражнений со скакалками для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.

Разминка. Комплекс упражнений со скакалками для формирования правильной осанки.

Дыхательные упражнения.

Тема 2.7. Выполнение комплекса упражнений стрейчинга (упражнение на растягивание).
Дыхательные упражнения.

Упражнения на растягивание мышц.

Тема 2.8. Тестирование. Измерение.

Проведение контрольных мероприятий.

Раздел 3. Практика (7ч.). Профилактика плоскостопия.

Тема 3.1. Плоскостопие и меры предупреждения его развития. Разучивание комплекса упражнений при плоскостопии. Подвижные игры.

Разминка. Комплекс упражнений при плоскостопии. Упражнения, сидя на стуле. Игра «Пятнашки с мячом»

Тема 3.2. Выполнение комплекса упражнений при плоскостопии. Подвижные игры.

Разминка. Комплекс упражнений при плоскостопии. Упражнения, сидя на стуле. Игра «Пятнашки с мячом»

Тема 3.3. Разучивание комплекса упражнений при плоскостопии. Упражнения, сидя на стуле.

Разминка. Комплекс упражнений при плоскостопии. Упражнения, сидя на стуле.

Тема 3.4. Выполнение комплекса упражнений при плоскостопии. Упражнения, сидя на стуле.

Разминка. Комплекс упражнений при плоскостопии. Упражнения, сидя на стуле.

Тема 3.5. Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Весёлые старты.

Разминка. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Передай палку за спиной»

Тема 3.6. Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Весёлые старты.

Разминка. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Передай палку за спиной»

Тема 3.7. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для предупреждения плоскостопия.

ОРУ. Комплекс упражнений для предупреждения плоскостопия.

Раздел 4. Практика (8ч.). Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.

Тема 4.1. Разучивание упражнений для формирования правильной осанки. Подвижные игры.

ОРУ. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.. Подвижные игры.

Тема 4.2. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Подвижные игры.

ОРУ. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.. Подвижные игры.

Тема 4.3. Комплекс упражнений для закрепления правильной осанки. Весёлые старты.

Разминка. Комплекс упражнений для закрепления правильной осанки.

Тема 4.4. Разучивание комплекса упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры.

Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника.

Подвижные игры.

Тема 4.5. Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры.

Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника.

Подвижные игры.

Тема 4.6. Разучивание упражнений для формирования правильной осанки в парах.

ОРУ. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки в парах.
Дыхательные упражнения.

Тема 4.7. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки в парах.

ОРУ. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки в парах. Дыхательные упражнения.

Тема 4.8. Разучивание и выполнение комплекса упражнений на развитие силы мышц спины. Эстафеты.

Комплекс упражнений на развитие силы мышц спины.

Раздел 5. Практика (9ч.). Совершенствование комплексов упражнений.

Тема 5.1. Совершенствование комплекса упражнений для укрепления мышц спины и живота с мячами. Подвижные игры.

Разминка. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и живота с мячами. Подвижные игры.

Тема 5.2. Совершенствование комплекса упражнений со скакалками для для укрепления мышц спины и живота. Дыхательные упражнения.

Разминка. Комплекс упражнений со скакалками для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.

Тема 5.3. Совершенствование комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета с обручем. Правила дыхания.

ОРУ. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета с обручем. Правила дыхания.

Тема 5.4. Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки в парах. Подвижные игры.

ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки в парах. Подвижные игры.

Тема 5.5. Совершенствование комплекса упражнений стрейчинга (упражнение на растягивание). Дыхательные упражнения.

Разминка. Комплекс упражнений стрейчинга (упражнение на растягивание). Дыхательные упражнения.

Тема 5.6. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры.

Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника.

Подвижные игры.

Тема 5.7. Совершенствование упражнений для укрепления мышц спины и живота. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.

ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.

Тема 5.8. Динамические и статические упражнения для укрепления мышц шейного отдела позвоночника. Упражнения на расслабление.

ОРУ. Динамические и статические упражнения для укрепления мышц шейного отдела позвоночника. Упражнения на расслабление.

Тема 5.9. Тестирование. Измерение. Подвижные игры.

Проведение контрольных мероприятий.

ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально – технические условия реализации программы:

Наличие оздоровительного физкультурного зала, оборудованного спортивным инвентарём (мячами, скакалками, палками, обручами). Для занятий ОФП родителями приобретается спортивная форма (футболка, шорты) и спортивная обувь (гимнастические чешки).

Учебно – методическое и информационное обеспечение программы:

Формы контроля знаний: наблюдение, беседа, опрос, контрольные упражнения и нормативы.

Контрольные нормативы:

Определение эффективности укрепления мышц спины и живота (сила мышц спины). Ребёнок ложится на гимнастическую скамейку (лицом к скамейке) руки скрестив на груди, другой держит его ноги. По команде ребёнок, прогибаясь в спине, отрывается от гимнастической скамейки, включается секундомер. Учитывается максимальное время удержания положения.

6 лет	1 мин.
7 лет	1,5 мин.
8 лет	2 мин.
9 – 11 лет	2,5 мин.

СМЖ (сила мышц живота). Из исходного положения, лежа на спине, руки скрестно на груди, другой держит его стопы, по команде выполняет поднимание и опускание туловища на максимальное количество поворотов.

6 лет	18 раз
7 лет	24 раза
8 лет	28 раз
9 – 11 лет	32 раза

Ограничения: при гастрите, хронических заболеваниях печени, все желудочно-кишечные заболевания с болевым синдромом, после операции.

Методическая литература

Комплексы упражнений для укрепления мышц спины и живота;
Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки;
Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Нормативно-правовые акты.

Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным государственным образовательным стандартом, утвержденным приказом Министерства образования и науки;

Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Уставом образовательного учреждения и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ курсов внеурочной деятельности.

Список литературы:

1. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

3. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 1980.
4. Сурина С.В., Сибатулина С.А. Корректирующая гимнастика: методическая разработка, Сыктывкар 2001 г., Сыктывкарское высшее педагогическое училище № 1 им. И.А. Куратова.
5. Букина Г.П., Букин Г.В, преподаватели физического воспитания Московского педагогического училища № 16. Методические рекомендации и примерные комплексы физических упражнений для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. М., ИРПО, 1998, 44 с.
6. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
7. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.

Интернет ресурсы

Физическая культура в школе. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>.

Твой олимпийский учебник./учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России /http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf

Рабочая программа по лечебной физкультуре для 1-4 класса. - Режим доступа:

<http://gigabaza.ru/doc/8349.html>

Рабочая программа по лечебной физкультуре для начальных классов (1-4 класс). -

<http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98711416>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для 1 класса

№ занятия п/п	Месяц, дата по расписанию, количество часов	Тема занятия	Примечание (отмена, лист нетрудоспособности, карантин, доп.занятие уплотнение с темой и т.д.)
1	1	Содержание занятий по ОФП. Правила безопасного поведения в местах занятий ОФП. Требования к одежде на занятиях ОФП.	
2	1	Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц спины и живота с мячами. Подвижные игры.	
3	1	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины и живота с мячами. Подвижные игры.	
4	1	Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета с обручем. Правила дыхания.	
5	1	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета с обручем. Правила дыхания.	
6	1	Разучивание комплекса упражнений со скакалками для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	
7	1	Выполнение комплекса упражнений со скакалками для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	
8	1	Выполнение комплекса упражнений стрейчинга (упражнение на растягивание). Дыхательные упражнения.	

9		1	Тестирование. Измерение	
10		1	Плоскостопие и меры предупреждения его развития. Разучивание комплекса упражнений при плоскостопии. Упражнения, сидя на стуле. Подвижные игры.	
11		1	Выполнение комплекса упражнений при плоскостопии. Упражнения, сидя на стуле. Подвижные игры.	
12		1	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Весёлые старты.	
13		1	Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Весёлые старты.	
14		1	Разучивание и выполнение комплекса упражнений для предупреждения плоскостопия.	
15		1	Разучивание упражнений для формирования правильной осанки в парах. Подвижные игры.	
16		1	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки в парах. Подвижные игры.	
17		1	Комплекс упражнений для закрепления правильной осанки. Весёлые старты.	
18		1	Разучивание комплекса упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры.	
19		1	Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры.	
20		1	Разучивание и выполнение комплекса упражнений на развитие силы мышц спины. Эстафеты.	
21		1	Разучивание комплекса упражнений для предупреждения нарушений осанки и плоскостопия. Дыхательные упражнения.	
22		1	Выполнение комплекса упражнений для предупреждения нарушений осанки и плоскостопия. Дыхательные упражнения.	
23		1	Совершенствование комплекса упражнений при плоскостопии. Упражнения, сидя на стуле. Пионербол.	
24		1	Совершенствование комплекса упражнений с гимнастическими палками для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Подвижные игры.	
25		1	Совершенствование комплекса упражнений с гимнастическими палками для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Эстафеты.	
26		1	Совершенствование комплекса упражнений для укрепления мышц спины и живота с мячами. Подвижные игры.	
27		1	Совершенствование комплекса упражнений со скакалками для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	
28		1	Совершенствование комплекса упражнений для	

			укрепления мышечного корсета с обручем. Правила дыхания.	
29		1	Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки в парах. Подвижные игры.	
30		1	Совершенствование комплекса упражнений стрейчинга (упражнение на растягивание). Дыхательные упражнения.	
31		1	Совершенствование упражнений для укрепления мышц спины и живота. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	
32		1	Динамические и статические упражнения для укрепления мышц шейного отдела позвоночника. Упражнения на расслабление.	
33		1	Тестирование. Измерение. Подвижные игры.	
Итого часов:			33	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для 2 – 3 класса

№ занятия п/п	Месяц, дата по расписанию, количество часов	Тема занятия	Примечание (отмена, лист нетрудоспособности, карантин, доп. занятие уплотнение с темой и т.д.)
1	1	Содержание занятий по ОФП. Правила безопасного поведения в местах занятий ОФП. Требования к одежде на занятиях ОФП.	
2	1	Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц спины и живота с мячами. Подвижные игры.	
3	1	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины и живота с мячами. Подвижные игры.	
4	1	Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета с обручем. Правила дыхания.	
5	1	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета с обручем. Правила дыхания.	
6	1	Разучивание комплекса упражнений со скакалками для укрепления мышц спины и живота. Дыхательные упражнения.	
7	1	Выполнение комплекса упражнений со скакалками для укрепления мышц спины и живота. Дыхательные упражнения.	
8	1	Выполнение комплекса упражнений стрейчинга (упражнение на	

			растягивание).	
9		1	Тестирование. Измерение.	
10		1	Плоскостопие и меры предупреждения его развития. Разучивание комплекса упражнений при плоскостопии. Подвижные игры.	
11		1	Выполнение комплекса упражнений при плоскостопии. Подвижные игры.	
12		1	Разучивание комплекса упражнений при плоскостопии. Упражнения, сидя на стуле.	
13		1	Выполнение комплекса упражнений при плоскостопии. Упражнения, сидя на стуле.	
14		1	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Весёлые старты.	
15		1	Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Весёлые старты.	
16		1	Разучивание и выполнение комплекса упражнений для предупреждения плоскостопия.	
17		1	Плоскостопие и меры предупреждения его развития. Разучивание комплекса упражнений при плоскостопии. Подвижные игры.	
18		1	Разучивание упражнений для формирования правильной осанки. Подвижные игры.	
19		1	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Подвижные игры.	
20		1	Комплекс упражнений для закрепления правильной осанки. Весёлые старты.	
21		1	Разучивание комплекса упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры.	
22		1	Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры.	
23		1	Разучивание упражнений для формирования правильной осанки в парах.	
24		1	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки в парах.	
25		1	Разучивание и выполнение комплекса	

			упражнений на развитие силы мышц спины. Эстафеты.	
26		1	Совершенствование комплекса упражнений для укрепления мышц спины и живота с мячами. Подвижные игры.	
27		1	Совершенствование комплекса упражнений со скакалками для для укрепления мышц спины и живота. Дыхательные упражнения.	
28		1	Совершенствование комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета с обручем. Правила дыхания.	
29		1	Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки в парах. Подвижные игры.	
30		1	Совершенствование комплекса упражнений стрейчинга (упражнение на растягивание). Дыхательные упражнения.	
31		1	Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры.	
32		1	Совершенствование упражнений для укрепления мышц спины и живота. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	
33		1	Динамические и статические упражнения для укрепления мышц шейного отдела позвоночника. Упражнения на расслабление.	
34		1	Тестирование. Измерение. Подвижные игры.	
Итого часов:			34	