

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лукояновская средняя школа №1

Рассмотрена Педагогическим советом
МБОУ Лукояновская СШ №1
Протокол № 1 от 27 августа 2020г.

Утверждено:
Приказом № 168
от «27» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная /общеразвивающая/
программа
/спортивно-оздоровительной направленности/
«ОФП»**

возраст учащихся 7—11 лет,
срок реализации — 1 год

Автор-составитель:
Храмова Елена Владимировна
педагог дополнительного образования

I. Пояснительная записка.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактом дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованны, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутя, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Программа ОФП рассчитана на учащихся 1-4 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, тестирование по физической подготовленности учащихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой.

1.1. Направленность образовательной программы.

Физкультурно-спортивная - направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

1. Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по ОФП составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках

объединения по ОФП воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель. Оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества ребенка, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

1.4. Отличительные особенности данной дополнительной программы.

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.

1.5. Возраст детей участвующих в реализации программы.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 6-10 лет.

Условия набора.

К занятиям в объединении допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения - 34 часа в год.

Формы организации занятий.

Основными формами работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра, 45 минут один раз в неделю.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и другие);
- укрепление здоровья;
- сформированность устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- сформированность знаний об основах физкультурной деятельности;
- расширение и развитие двигательного опыта;
- сформированность навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и ЗОЖ.

Способы проверки результатов.

1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование).
2. Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование).
3. Достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях).
4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

Методы и приемы проведения занятий.

Словесные: *рассказ, объяснения, указания.*

Наглядные: *показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, просмотр соревнований, демонстрация пособий.*

Практические: *опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).*

2. Учебно-тематический план.

Таблица тематического распределения часов.

№ п/п	Разделы, темы	Программа	Рабочая программа по классам			
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Основы теоретических	20	5	5	5	5

	знаний.					
2.	Двигательные действия и навыки.	115	28	29	29	29
	Итого	135	33	34	34	34

2. Учебно-тематический план.

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
I класс				
1.	Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	
2.	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	1	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	
4.	Закаливание организма.	1	1	
5.	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	1	
6.	Легкоатлетические упражнения.	7		7
7.	Подвижные игры и эстафеты.	6		6
8.	Гимнастика.	7		7
9.	Лыжная подготовка.	8		8
Итого:		33	5	28

II класс				
1.	Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	
2.	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	1	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	
4.	Закаливание организма	1	1	
5.	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	1	
6.	Легкоатлетические упражнения.	8		8
7.	Подвижные игры и эстафеты.	6		6
8.	Гимнастика.	7		7
	Лыжная подготовка.	8		8
Итого:		34	5	29

III класс				
1.	Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	

2.	Страховка, предупреждение травм, оказания ПМП.	1	1	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	
4.	Закаливание организма.	1	1	
5.	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	1	
6.	Легкоатлетические упражнения.	8		8
7.	Подвижные игры и эстафеты.	6		6
8.	Гимнастика.	7		7
9.	Лыжная подготовка.	8		8
Итого:		34	5	29

IV класс				
1.	Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	
2.	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	1	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	
4.	Закаливание организма	1	1	
5.	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	1	
6.	Легкоатлетические упражнения.	8		8
7.	Подвижные игры и эстафеты.	6		6
	Гимнастика.	7		7
9.	Лыжная подготовка	8		8
Итого:		34	5	29

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с образовательной программой школы курс ОФП изучается с 1 по 4 класс. Общий объём учебного времени составляет 135 часов. Основное время (115 ч.) отводится на раздел «Двигательные действия и навыки».

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни

в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

3. Содержание предметного курса.

1 класс (33 часа).

1). Основы теоретических знаний (5 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (28 часов).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения на гибкость: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах.

Упражнения на развитие быстроты: беговые эстафеты, челночный бег, бег по 10 – 30 метров.

Упражнения на развитие прыгучести: прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину, с места, многоскоки.

Строевая подготовка: простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой".

Подвижные игры и эстафеты: эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением препятствий. "Смена мест", "Становись - разойдись", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Прокати быстрее мяч", "Вызов номеров".

2 класс (34 часа).

1). Основы теоретических знаний (5 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (29 часов).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка: простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой";

Гимнастика: передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; хождение по наклонной скамейке;

Элементы спортивных игр.

Баскетбол.

Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом.

3 класс (34 часа).

1). Основы теоретических знаний (5 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (29 часов).

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол.

Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо".

4 класс (34 часа).

1). Основы теоретических знаний (5 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (29 часов).

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол.

Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол.

Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

4. Предполагаемые результаты программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными компетенциями учащихся по ОФП являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала.

Учащиеся I класса должны:

<i>иметь представление:</i>	<i>уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; ➤ о способах изменения направления и скорости движения; ➤ о режиме дня и личной гигиене; ➤ о правилах составления комплексов утренней зарядки. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; ➤ выполнять комплексы упражнений утренней зарядки физкультминуток; ➤ играть в подвижные игры; ➤ выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; ➤ выполнять строевые упражнения.

Учащиеся II класса должны:

<i>иметь представление:</i>	<i>уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ о зарождении древних Олимпийских играх; ➤ о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; ➤ о правилах проведения закаляющих процедур; ➤ об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); ➤ вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; ➤ выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание); ➤ выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; ➤ выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча; ➤ выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Учащиеся III класса должны:

<i>иметь представление:</i>	<i>уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ о физической культуре и её содержании у народов Древней Руси; ➤ о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; ➤ об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; ➤ выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; ➤ проводить закаляющие процедуры (обливание под душем); ➤ составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ соревнований; ➤ вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
--	---

Учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; ➤ о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; ➤ о физической нагрузке и способах её регулирования; ➤ о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ вести дневник самонаблюдения; ➤ выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; ➤ подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; ➤ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам; ➤ оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

V. Формы контроля.

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения четыре раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Формой контроля являются контрольные упражнения.

Для I класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.	11 - 12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см.	118 - 120	115 - 117	105 - 114	116 - 118	113 - 115	95 - 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с.	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м.	Без учёта времени.					

Для II класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.	14 - 16	8 - 13	5 - 7	13 - 15	8 -12	5 - 7
Прыжок в длину с места, см.	143 - 150	128 - 142	119 - 127	136 - 146	118 -135	108 -117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого страта, с.	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6.3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м.	Без учёта времени.					

Для III класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой из виса лежа (д), кол-во раз.	5	3-4	1	16	7-11	3
Прыжок в длину с места, см.	150 - 160	131 - 149	120 - 130	143 - 152	126 -142	115 -125
Ходьба на лыжах 1 км. мин. С.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Бег 30 м с высокого страта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м.	Без учета времени.					

Для IV класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз.	5	4	2			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол – во раз.				18	13	4
Бег 60 м	10.0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м.	4.30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Прыжок в длину с места.						
Ходьба на лыжах 1 км,	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

МИН. С.						
---------	--	--	--	--	--	--

6. Методические рекомендации.

По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе. Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе. Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а так же правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, рукоход, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов секции, а также повышение их интереса к занятиям, необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. На занятиях по ОФП это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2–3 классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, ставятся вопросы для актуализации необходимых знаний.

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	Количество
1	Библиотечный фонд.	
	1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. / В. И. Лях, Москва, "Просвещение", 2013 г.	1
	2. Глазырина Л.Д. "Методика преподавания физической культуры", Москва, 2004 г.	1
2	Оборудование зала.	
	Спортивный инвентарь: канат, гимнастические скамейки, маты, шведская стенка, мячи, скакалки, обручи и др.	По мере необходимости

Тематическое планирование 1класс.

№ урока	Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Метание м/м в горизонтальную цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	
2.	Специальные упражнения по легкой атлетике. Упражнения в метаниях и прыжках. Подвижные игры.	1	

3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег. 3x10 м. Игра «Волк во рву».	1	
4.	Метание м/м в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места. Упражнения для развития скоростных качеств.	1	
5.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения баскетболиста. Игра.	1	
6.	Ловля мяча. Ведение мяча на месте. Игра.	1	
7.	Ведение мяча на месте и шагом. Броски по кольцу. Ловля мяча. Игра.	1	
8.	Передачи мяча, ведение мяча. Броски мяча по кольцу с близкого расстояния, Подвижная игра с мячом.	1	
9.	Передача мяча в парах разными способами, Подвижная игра «Передал – садись».	1	
10.	Беседа. Группировка, перекаты. Лазание по наклонной скамейке. Игра.	1	
11.	ОРУ в кругу. Группировка, перекаты. Лазание по скамейке. Подвижные игры.	1	
12.	Элементы акробатики. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	1	
13.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастического козла.	1	
14.	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. Упражнение в равновесии. Игры.	1	
15.	Акробатика. Перелезание через гимнастического козла. Игра.	1	
16.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Игра.	1	
17.	Строевые упражнения на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1	
18.	Передвижения на лыжах.	1	
19.	Скользкий шаг. Прохождение дистанции.	1	
20.	Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 1000 м. Подвижные игры.	1	
21.	Прохождение дистанции. Спуски со склона в основной стойке лыжника.	1	
22.	Спуски со склона. Подъем лесенкой. Игра.	1	
23.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
24.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. «Волк во рву, заяц без».	1	
25.	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	1	
26.	Подвижные игры на развитие ловкости и быстроты.	1	
27.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча через сетку. Игра.	1	
28.	Техника безопасности при прыжках в высоту с прямого разбега. Игра.	1	
29.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1	
30.	Беседа. Метание м/м на дальность. Круговая эстафета. Игра в футбол.	1	
31.	Кроссовый бег. Игры с мячом.	1	
32.	Бег 30 м. Подвижные игры. Игра в футбол.	1	
33.	Подвижные игры.	1	
34.	Домашнее задание на лето. Игра в футбол.	1	
	Итого:	34	

Тематическое планирование 2 класс.

№ урока	Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Метание м/м в горизонтальную цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	
2.	Специальные упражнения по легкой атлетике. Упражнения в метаниях и прыжках. Подвижные игры.	1	
3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег. 3x10 м. Игра «Волк во рву».	1	
4.	Метание м/м в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места. Упражнения для развития скоростных качеств.	1	
5.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения баскетболиста. Игра "10 передач".	1	
6.	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Эстафеты с б/б мячом.	1	
7.	Круговая. Ведение мяча по сигналу учителя. Броски по кольцу. Игра.	1	
8.	Передачи мяча, ведение мяча. Броски мяча по кольцу с близкого расстояния, Подвижная игра "Вышибалы".	1	
9.	Ведение мяча шагом. Передача мяча в парах разными способами. Подвижная игра "гонка мяча по кругу".	1	
10.	Беседа. ОФП. Кувырок вперед. Лазание по канату. Игра.	1	
11.	ОРУ с мячом. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Силовые упражнения. Подвижные игры.	1	
12.	Элементы акробатики. Упражнения на бревне. Подвижные игры.	1	
13.	Лазание по гимнастической стенке. Акробатика. Подвижная игра.	1	
14.	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. Упражнение в равновесии. Игры.	1	
15.	Акробатика. Перелезание через гимнастического козла. Игра.	1	
16.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Игра.	1	
17.	Строевые упражнения на лыжах. Подвижные игры.	1	
18.	Передвижения на лыжах. Игры.	1	
19.	Скользкий шаг. Спуски со склона..	1	
20.	Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 1000 м. Подвижные игры.	1	
21.	Строевые упражнения. Прохождение дистанции без палок. Спуски со склона в основной стойке лыжника.	1	
22.	Спуски со склона. Подъем лесенкой. Прохождение дистанции 1000 м.Игра.	1	
23.	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе.	1	
24.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. «Волк во рву, Вышибалы.....».	1	
25.	ОРУ с мячом. Подвижные игры с мячом.	1	
26.	Подвижные игры на развитие ловкости и быстроты.	1	
27.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах. Игра.	1	
28.	Техника безопасности при прыжках в высоту с прямого разбега. Игра.	1	
29.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1	
30.	Беседа. Метание м/м на дальность. Эстафеты с мячом.Игра в футбол.	1	

31.	Кроссовый бег. Игры с мячом.	1	
32.	Бег 30 м. Подвижные игры с мячом. Игра в футбол.	1	
33.	Эстафеты.	1	
34.	Домашнее задание на лето. Игра в футбол.	1	
	Итого:	34	

Тематическое планирование 3 класс.

№ урока	Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Метание м/м в горизонтальную цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	
2.	Специальные упражнения по легкой атлетике. Упражнения в метаниях и прыжках. Подвижные игры.	1	
3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег. 3x10 м. Подвижная Игра.	1	
4.	Прыжки в длину с места. Метание м/м в горизонтальную цель. Упражнения для развития скоростных качеств.	1	
5.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения баскетболиста. Игра "10 переда".	1	
6.	Упражнения с мячом. Ловля мяча, перебрасывания мяча, броски по кольцу. Игра.	1	
7.	ОРУ со скакалкой. Упражнения с мячом. Броски по кольцу. Игра.	1	
8.	Передачи мяча в движении в парах. Броски мяча по кольцу с близкого расстояния, Подвижная игра с мячом.	1	
9.	Ведение мяча на месте. Подтягивание. Подвижные игры.	1	
10.	Беседа. Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и в упорах. Игра.	1	
11.	ОРУ с гимнастической палкой. Элементы акробатики. Силовые упражнения. Подвижные игры.	1	
12.	Элементы акробатики. Упражнения в равновесии. Силовые упражнения. Подвижные игры.	1	
13.	ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Силовые упражнения. Тест - поднимание туловища.	1	
14.	Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии. Игры.	1	
15.	Акробатика. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок. Игра.	1	
16.	ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий. Игра.	1	
17.	Прогулка на лыжах. Подвижные игры.	1	
18.	Передвижения на лыжах. Игры.	1	
19.	Попеременный двухшажный ход. Спуски со склона.	1	
20.	Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 1000 м. Подвижные игры.	1	
21.	Строевые упражнения. Спуски со склона в основной стойке лыжника. Подъем "лесенкой".	1	
22.	Спуски со склона. Подъем лесенкой. Игра.	1	
23.	Встречная эстафета на лыжах.	1	
24.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. «Волк во рву, заяц без».	1	
25.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры.	1	
26.	Подвижные игры на развитие ловкости и быстроты.	1	
27.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра.	1	

28.	Техника безопасности при прыжках в высоту с прямого разбега. Игра.	1	
29.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1	
30.	Беседа. Метание м/м на дальность. Эстафеты с мячом. Игра в футбол.	1	
31.	Кроссовый бег. Подвижные игры.	1	
32.	Бег 60 м. Подвижные игры. Игра в футбол.	1	
33.	Подвижные игры.	1	
34.	Домашнее задание на лето. Игра в футбол.	1	
	Итого:	34	

Тематическое планирование 4 класс.

№ урока	Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Метание м/м. на дальность. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	
2.	Специальные упражнения по легкой атлетике. Упражнения в метаниях и прыжках. Подвижные игры.	1	
3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег. 3x10 м. Подвижная Игра.	1	
4.	Прыжки в длину с места. Метание м/м в горизонтальную цель. Упражнения для развития скоростных качеств.	1	
5.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения баскетболиста. Игра "10 переда".	1	
6.	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах, броски по кольцу. Игра.	1	
7.	ОРУ со скакалкой. Упражнения с мячом. Броски по кольцу. Игра.	1	
8.	Передачи мяча в движении в парах. Броски мяча по кольцу, Подвижная игра с мячом.	1	
9.	Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах. Подвижные игры.	1	
10.	Беседа. Лазание по канату в 3 приема. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и в упорах. Игра.	1	
11.	ОРУ с гимнастической палкой. Элементы акробатики. Силовые упражнения. Подвижные игры.	1	
12.	Элементы акробатики. Упражнения в равновесии. Силовые упражнения. Подвижные игры.	1	
13.	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Силовые упражнения. Тест - поднимание туловища.	1	
14.	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. Упражнение в равновесии. Игры.	1	
15.	Акробатика. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок. Игра.	1	
16.	ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий. Игра.	1	
17.	Повороты переступанием на месте. Прогулка на лыжах. Подвижные игры.	1	
18.	Прохождение дистанции 1000 м. Игры.	1	
19.	Попеременный двухшажный ход. Спуски со склона.	1	
20.	Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 1000 м. Подвижные игры.	1	

21.	Строевые упражнения. Спуски со склона в основной стойке лыжника. Подъем "лесенкой".	1	
22.	Спуски со склона в основной стойке. Подъем лесенкой. Игра.	1	
23.	Встречная эстафета на лыжах.	1	
24.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. "10 передач", заяц без».	1	
25.	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	1	
26.	Подвижные игры на развитие ловкости и быстроты.	1	
27.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах в движении. Броски в кольцо Игра.	1	
28.	Техника безопасности при прыжках в высоту с прямого разбега. Игра.	1	
29.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1	
30.	Беседа. Метание м/м на дальность. Встречная эстафета с мячом. Игра в футбол.	1	
31.	Кроссовый бег. Подвижные игры.	1	
32.	Бег 60 м. Подвижные игры с мячом. Игра в футбол.	1	
33.	Подвижные игры.	1	
34.	Домашнее задание на лето. Игра в футбол.	1	
	Итого:	34	