

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №20 им. В.В. Куприянова Сулукского сельского поселения
Верхнебуреинского муниципального района

Хабаровского края

Рабочая программа

По внеурочной деятельности «ФИЗКУЛЬТ УРА»

Утверждено

Решением методического совета №1 от 31.08.2023

Председатель метод совета

 Ершова И.К..

Директор школы:

 Дорошенко С.С.



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура сегодня – это не только один из механизмов в воспитании у детей и подростков ценностей здорового образа жизни, но и большая педагогическая, творческая деятельность по конструктивному выявлению и использованию прошлого опыта в процессе создания новых форматов работы с ребятами в этом направлении.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов введен третий час физической культуры. Это продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры и спорта в воспитании школьников, укрепления их здоровья, привития навыков здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» определён в ФГОС нового поколения как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Предметные результаты по программе «Физическая культура» должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения индивидуального здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами базовых и иных видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Удовлетворение индивидуальных спортивных интересов обучающихся должны обеспечивать также различные программы, курсы по выбору и разнообразная внеурочная деятельность физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы:

формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Реализации основной цели программы будет способствовать решение следующих **задач**:

- формирование у обучающихся умений и навыков в выполнении физических упражнений, направленных на укрепление их здоровья, профилактику заболеваний, развития вредных привычек;

- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни с учетом индивидуального интереса в области физической культуры и спорта, состояния здоровья и функциональных возможностей организма;

- формирование у обучающихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, используя при этом ресурсы физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов к личностным характеристикам выпускника общеобразовательного учреждения в части формирования и использования навыков и правил здорового образа жизни, а также требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура».

При составлении программы учитывалась одна из главных целей развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и готовой к социальной самоидентификации посредством личностно значимой деятельности.

В программе делается акцент на дифференцируемость её использования в соответствии с физкультурно-спортивными интересами обучающихся, их физическими возможностями, приоритетами в образовательной политике учреждения в данном направлении, уровнем материально-технического спортивного обеспечения общеобразовательного учреждения.

Очень важно также и то, что обучающиеся при использовании данной программы приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе крепкое здоровье, воспитывая при этом такие черты характера, как чувство товарищества и солидарность.

Часы модуля «плавание» распределены на другие модули, в связи с отсутствием условий.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Настоящая модульная программа имеет три раздела, представляющих содержание основных форм физической культуры в начальной, что вместе составит целостную систему физического воспитания в образовательном процессе.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная социализация в обществе и эффективное осуществление профессиональной деятельности, независимо от её направления. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей и индивидуальных интересов (запросов) обучающегося.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета в работе общеобразовательного учреждения индивидуальных пожеланий и способностей детей, региональных, национальных и местных спортивных приоритетов.

Цели и задачи программы реализуются через создание учебного и игрового пространства, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях («Веселые старты», спортивные КВНы, шахматно-шашечные турниры, пр.).

Гибкость содержания и структуры программы обусловлена:

- возможностью её использования при различных уровнях оснащения материально-технической спортивной базы учреждения;
- возможностью использования как программы в целом, так и отдельных ее модулей;
- возможностью её использования в иных форматах (внеурочная деятельность, физкультурно-спортивный кружок в системе дополнительного образования, в рамках школьных каникул, спортивно-массовые мероприятия пр.).

2. МЕСТО ПРОГРАММЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (УЧРЕЖДЕНИЙ ОТДЫХА, ОЗДОРОВЛЕНИЯ) И ЗАНЯТОСТИ ДЕТЕЙ В КАНИКУЛЯРНЫЙ ПЕРИОД

Программа рекомендуется для использования:

- в общеобразовательных учреждениях на всех ступенях образования:
 - как программа по учебному предмету «Физическая культура»;
 - в рамках внеурочной деятельности обучающихся;
 - как интегрированных курсов в учебный предмет «Физическая культура» (использование отдельных модулей);
 - при организации досугового и каникулярного отдыха детей на территории общеобразовательного учреждения;
 - в группах продлённого дня;
 - при организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий с детьми и подростками в школе;

- в системе дополнительного образования обучающихся;
- в работе учреждений отдыха, оздоровления и занятости детей в каникулярный период.

Формат использования программы и её место в процессе физического воспитания обучающихся - по усмотрению конкретного учреждения.

Программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

3. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **начальной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и

направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

4. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направленно на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

Модули программы в начальной школе (1-4 классы)

I. Подвижные игры.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

II. Гимнастика с элементами акробатики

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал начальной школы входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

III. Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метании в цель и на дальность.

IV. Лыжная подготовка

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Содержание модуля	Тематическое планирование (теоретические сведения)	Характеристика видов деятельности обучающихся
1 классы (33 ч), 2-4 классы (34-35ч)		
Подвижные игры	Основные содержательные линии: История возникновения Олимпийских игр Освоение правил игр, направленных на совершенствование естественных движений: ходьба, бег, прыжки, ловля мяча, взаимодействие с партнером, командой и соперником Оценка эффективности занятий Правила безопасности на занятиях	Знать историю возникновения Олимпийских игр Демонстрировать упражнения с большими и малыми мячами Зная правила игры, уметь играть Соблюдать правила безопасности
Легкая атлетика	Основные содержательные линии: Организация и проведение занятий Правильная последовательность выполнения легкоатлетических упражнений Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой	Уметь выполнять команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!», бегать на короткие и длинные дистанции Овладеть техникой разбега, техникой метания малого мяча в цель и на дальность Соблюдать правила безопасности
Гимнастика с элементами акробатики	Основные содержательные линии: Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики Признаки правильной ходьбы, осанки Оценка эффективности занятий Правила безопасности при выполнении упражнений	Уметь строиться в колонну по одному и в круг, выполнять упражнения для формирования правильной осанки Овладеть техникой выполнения упражнений: кувырок вперед и назад, мост, стойка на лопатках и на голове, простейшими видами построений и перестроений Демонстрировать упражнения в равновесии: ходьба на носках, по гимнастической скамейке, повороты на 90°, перешагивание через набивные мячи Соблюдать правила безопасности
Лыжная подготовка	Основные содержательные линии: История создания лыжного спорта Переноска и надевание лыж Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	Знать простейшие правила обращения с лыжным инвентарем Овладеть самыми необходимыми способами передвижения на лыжах Уметь выполнять ступающий и

	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	скользящий шаг без палок и с палками Демонстрировать прохождение дистанции (1 классы – до 1 км, 2 – до 1,5 км, 3 – до 2 км, 4 – до 2,5 км)
Плавание	Основные содержательные линии: Освоение специальных плавательных упражнений (погружение в воду с закрытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок») Игры и развлечения на воде Правила поведения в бассейне	Знать правила поведения в бассейне Уметь погружаться в воду с закрытыми глазами, задерживать дыхание под водой, прыгать с тумбочки, играть на воде Овладеть основами плавания в глубокой воде

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения модульной программы по Физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных учреждений обучающиеся начального, основного общего и среднего (полного) образования в общеобразовательных учреждениях должны

знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия в различных видах спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

**Учебно-методическое и дидактическое
обеспечение программы**

1. Информационно-методическое видео-пособие «ФизкультУРА!»
2. Лях В.И. «Мой друг – физкультура. 1-4 классы» [Просвещение]

Начальная школа (1-4 классы)

Программный материал по подвижным играм

Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«К своим флажкам» «Два мороза» «Пятнашки»		«Пустое место» «Белые медведи» «Космонавты»	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры»		«Прыжки по полосам» «Волк во рву» «Удочка»	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель»			
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом)	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину»		«Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени» «Овладей мячом» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Снайперы» «Игры с ведением мяча»	

	«Попали в обруч»		
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах	«Борьба за мяч» «Перестрелка» «Мини-баскетбол» «Мини-гандбол» Варианты игры в футбол	
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности		
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами		

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками			
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно
			Комбинация из освоенных элементов	
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей		Упражнения в висе стоя и лежа; В висе спиной к гимнастической стенке поднимание и прямых вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись,		Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе

		тоже из седа ноги врозь и в весе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке	Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке	
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестанов- кой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня	Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Перелезание через гимнастического коня			Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук
На освоение навыков равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической	Стойка на двух, одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на двух ногах; ходьба по гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через мячи и их переноска;	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба при- ставными шагами; приседание и	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор, стоя на колени (правом,

	скамейки	повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на гимнастической скамейке	переход в упор присев, упор стоя на колене, сед	левом)
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону	III позиция ног; танцевальные шаги переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой	Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; усский медленный шаг	I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев
На освоение строевых упражнений	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты Направо, Налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности			
На знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание			
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.			

Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Обычная, на носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам		Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы То же с преодолением 3-4 препятствий	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость		Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	до 4 мин	до 5 мин 	до 6-8 мин
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)		Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м)	
	Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнования (до 60 м)	от 10 до 20 м	от 20 до 30 м 	от 40 до 60 м
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские	С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов	С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в	Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см

	препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге	разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков)	ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места	с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Игры с прыжками с использованием скакалки	Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера	
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая

			вверх на дальность и заданное расстояние	(правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние
На знания о физической культуре	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту		Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях	
Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 6 мин, Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)		до 12 мин (до 60 м) ----- (до 50 см) (до 110 см) -----	

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	классы			
	1	2	3	4
На освоение техники лыжных ходов	Переноска и надевание лыж, Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов, Передвижение на лыжах до 1,5 км	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в ведении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км
На знания о физической культуре	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами			

Материально-техническое обеспечение программы.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
Гимнастика
Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое высокое
Козел гимнастический
Перекладина гимнастическая
Брусья гимнастические, разновысокие
Брусья гимнастические, параллельные
Канат для лазания, с механизмом крепления
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жесткая
Контейнер с набором т/а гантелей
Гантели наборные
Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Мяч малый (мягкий)
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Барьеры л/а тренировочные
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10м; 50м)
Номера нагрудные
Спортивные игры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
Табло перекидное
Жилетки игровые с номерами
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Компрессор для накачивания мячей
Сектор для прыжков в длину
Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола)
Площадка игровая баскетбольная
Площадка игровая волейбольная
Полоса препятствий
Лыжная трасса

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации
2. Положение о Совете Министерства образования и науки Российской Федерации по федеральным государственным образовательным стандартам от "10" апреля 2009 г. N 123
3. Сборник нормативных документов. Физическая культура. М: Дрофа 2004 (федеральный компонент государственного стандарта, Федеральный базисный учебный план)
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
8. Величко В.К. Физкультура без травм. – Просвещение, 1993.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., 2002.
10. Остапенко А. А., Шутов В.М. Атлетическая гимнастика. М.: Знание. 1990. № 2.
11. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта, Махачкала, Издательство «Юпитер», 2002.
12. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., 1987.
13. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2001.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	2
2.	Общая характеристика программы	3
3.	Место программы в образовательной деятельности общеобразовательных учреждений (учреждений отдыха, оздоровления) и занятости детей в каникулярный период	4
4.	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы	4
5.	Содержание модульной программы	6
6.	Тематическое планирование	8
7.	Планируемые результаты реализации модульной программы	9
8.	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы	10
9.	Список литературы	20

Календарно-тематическое планирование, 1 класс

рассчитано на 1 час в неделю
33 учебных недели - 33 уроков

№	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	дата
1.	Вводное занятие. Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами. Игра «К своим флажкам»	
2.	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге	
3.	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей»	
4.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. игра«Попали в обруч»	
5.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками	
6.	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	
7.	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	
8.	Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях	
9.	подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	
10.	Перелезание через гимнастического коня	
11.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	
12.	Переноска и надевание лыж, Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	
13.	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон.	
14.	Передвижение на лыжах до 1 км	
15.	Ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки	
16.	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону	
17.	Ходьба обычная, на носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.	
18.	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам	
19.	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.	
20.	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).	
21.	Бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость	
22.	Бег равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	
25.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)	
26.	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования (до 60 м)	

27	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 ⁰ ; с продвижением вперед на одной и на двух ногах.	
28	Прыжки в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия	
29	Прыжки через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге	
30	Игры с прыжками с использованием скакалки	
31	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания	
32	Метание малого мяча на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3-4 м.	
33	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность	

Календарно-тематическое планирование

34 часа (1 раз в неделю)

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Виды деятельности	Дата
1	1	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	Знакомство (Правила поведения, закрепление навыков игры)	
2	1	Подвижная игра «Часы пробили...».		
3	1	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».		
4	1	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	Лёгкая атлетика (Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	
5	1	Подвижная игра «Быстрая тройка».		
6	1	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».		
7	1	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».		
8	1	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».		
9	1	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».		
10	1	Подвижная игра «Кто быстрее?».		
11	1	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		
12	1	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	Подвижные игры, подводящие к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)	
13	1	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		
14	1	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».		
15	1	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	
16	1	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».		
17	1	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».		
18	1	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами	
19	1	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		
20	1	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		
21	1	Подвижная игра «Регби».		
22	1	Подвижная игра «Братишки спаси».		

23	1	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.		
24	1	Подвижная игра «Простой пионербол».		
25	1	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.		
26	1	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	
27	1	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		
28	1	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.		
29	1	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		
30	1	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		
31	1	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		
32	1	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		
33	1	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		
34	1	Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».		

Календарно-тематическое планирование, 3 класс

рассчитано на 1 час в неделю
34 учебных недели - 34 уроков

№	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	дата
1.	Вводное занятие. Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами. Игра «Пустое место»	
2.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Игры с ведением мяча»	
3.	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол.	
4.	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами. «Мяч ловцу»	
5.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине.	
6.	Комбинация из освоенных элементов.	
7.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.	
8.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.	
9.	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.	
10.	Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	
11.	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»	
12.	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»	
13.	Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов.	
14.	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	
15.	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	
16.	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	
17.	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	
18.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3-4 препятствий.	

19.	Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.	
20.	Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад до 5 мин.	
21.	Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад до 5 мин.	
22	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.	
23	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.	
24	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).	
25	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).	
26	Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.	
27	Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.	
28	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).	
29	Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера	
30	Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера	
31	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность.	
32	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x15 м) с расстояния 4-5 м.	
33	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	
34	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	

Календарно-тематическое планирование, 4 класс

рассчитано на 1 час в неделю
34 учебных недели - 34 уроков

№	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	дата
1.	Вводное занятие. Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами. Игра «Пустое место».	
2.	Ведение мяча с изменением направ ления и скорости. «Игры с ведением мяча».	
3.	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол.	
4.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.	
5.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.	
6.	Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.	
7.	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	
8.	Комбинация из освоенных элементов.	
9.	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	
10.	Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	
11.	Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов.	
12.	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом» и упором.	
13.	Повороты переступанием в ведении. Подъем «лесенкой» и «елочкой».	
14.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	
15.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. «Игры с ведением мяча».	
16.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Мяч ловцу».	
17.	Ведение мяча с изменением направления. «Мини-баскетбол».	
18.	Ведение мяча с изменением направления. «Мини-гандбол».	
19.	Ведение мяча с изменением направ ления и скорости. «Подвижная цель».	
20.	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. «Перестрелка».	
21.	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары поворотам в футболе. «Быстро и точно».	
22.	Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.	
23.	Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.	
24.	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	
25.	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	
26.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор, стоя на колене	_____

	(правом, левом).	
27	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 ⁰ и 180 ⁰ ; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).	
28	Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы.	
29	Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 ⁰ и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега(согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки(тройной, пятерной, десятерной).	
30	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).	
31	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность.	
32	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5-6 м.	
33	Бросок набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.	
34	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места.	