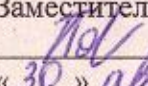


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сахаптинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:

Заместитель директора по ВР

 Д.В. Пономарев
« 30 » августа 2024г

Утверждено: Приказ

№ 01-10-29 от 29.08.2024г.

Директор

школы

 Н.И. Кучинская



Дополнительная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«ФСК «Атланты». ОФП2»

Рассчитана на детей: 7-17

лет

Срок реализации: 1 год

Составители:

Григорьев Н.С.

Педагог

дополнительного
образования

1.Пояснительная записка.

- **Направленность программы:**

В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности. -

- **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

- **Основные цели и задачи секции ОФП:**

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основные задачи:

1.образовательные

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

- формировать знания об основах физкультурной деятельности

2.развивающие

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

3.воспитательные

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств

• Отличительные особенности программы по общей - физической подготовке:

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с теннисом, бадминтоном. Девочки по выбору занимаются аэробикой. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

• Условия реализации.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Срок освоения программы.

Программа предусматривает 3 года обучения. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

Режим занятий.

Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, 3 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа

Формы организации занятий

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются:

групповые занятия, индивидуальные занятия

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.

• Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

На 3-м году обучения

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и

телосложения

-будут совершенствоваться функциональные возможности организма,

-будет расширен двигательный опыт

-будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

-будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирования 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, киноколяцков, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

2. Учебно-тематический план

1 год обучения.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	5	5	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	6	1	-
4	Гимнастика.	27	1	26
5	Легкая атлетика.	27	1	26
6	Подвижные игры.	56	2	54
7	Спортивные игры.	20	2	18
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Всего:		144	13	131

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	5	4	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	5	5	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	5	5	-
4	Гимнастика.	27	1	26
5	Легкая атлетика.	27	1	26
6	Подвижные игры.	26	2	24
7	Спортивные игры.	39	2	37
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Всего:		144	20	124

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	5	5	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	5	5	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	5	5	-
4	Гимнастика.	28	1	27
5	Легкая атлетика.	28	1	27
6	Подвижные игры.	22	1	21
7	Спортивные игры.	39	2	37
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Всего:		144	20	124

3. Содержание программы общей физической подготовки

1 - 2 год обучения

1. Основы знаний (теория)

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

4. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

5. Легкая атлетика.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

6. Подвижные игры.

Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”,

“Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

7. Баскетбол.

Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя

руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория:

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

8.Бадминтон.

Теория:

Хват ракетки. Подача.

Удары справа и слева.

Плоские, укороченные и короткие удары.

Правила игры.

Практика:

Учебная игра.

9.Футбол.

Практика:

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Теория:

Техника передвижения.

Виды обманных движений.

Правила игры.

3-ий год обучения.

1. Основы знаний.(теория)

История физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Ведение дневника самоконтроля.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.(теория)

Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм (баскетбол, настольный теннис, бадминтон).

4. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Теория:

Страховка.

Гимнастическая терминология.

Основы техники гимнастических упражнений.

5. Легкая атлетика.

Практика:

Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Теория:

Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания.

Техника вхождения в поворот, финиширования.

6. Подвижные игры.

Практика.

Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты и др.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

7. Баскетбол.

Теория:

Тактика защиты. Тактика нападения.

Практика:

Стойки и перемещения. Индивидуальные и командные действия.

8. Бадминтон.

Теория:

Атака. Защита. Обманные движения. Система взаимодействия бок о бок.

Система диагонального взаимодействия. Взаимодействие в линию.

Практика:

Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде

9. Настольный теннис.

Практика:

Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Теория:

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их

следует проводить систематически с приглашением родителей.

4. Учебно-методическое обеспечение программы.

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

5. Материально-техническое обеспечение программы.

-спортивная форма и обувь на каждого ученика

-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

-физкультурный зал (зал 30 на 20,палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

Список литературы:

Для педагогов:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

Для родителей:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

Календарно-тематическое планирование. ОФП

№ занятия	Содержание занятия	дата
	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	
	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	
	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	
	Режим дня, его значение: Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	
	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	
	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	
	ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».	
	ЗОЖ -виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	
	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	
0	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	
1	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	
2	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	
3	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	
4	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	
5	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с	

	прискоком, приставной шаг.	
5	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	
7	Игра «Класс, спокойно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.	
3	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.	
9	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	
9	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	
9	Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»	
1	Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза»	
2	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	
3	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами.. Упражнения на гибкость в парах.	
	Игра «Лисы и куры».	
4	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке.	
	Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	
5	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	
5	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	
7	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	
3	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	
9	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	
9	Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница».	
1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».	
2	Веселые старты со скакалкой.	
3	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	
4	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	
5	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе.	
5	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». Стойка баскетболиста. Повороты и	

	остановки в баскетболе.	
1	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй».	
2	Упражнение со скакалкой.	
3	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй».	
4	Упражнение со скакалкой.	
5	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	
6	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	
7	Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач»	
8	Игры- эстафеты с мячом.	
9	Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач»	
10	Игры- эстафеты с мячом.	
11	Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой.	
12	Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой.	
13	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	
14	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	
15	Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках.	
16	Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках.	
17	Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках.	
18	Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках.	
19	Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках.	
20	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	
21	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	
22	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	
23	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	
24	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	

6	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	
7	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	
8	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Совушка».	
9	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	
10	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	
1	Игра «Метко в цель», «Снайперы».	
2	Упражнения, направленные на развитие силы. Игра «Точный расчет»	
3	Упражнения, направленные на развитие силы. Игра «Точный расчет»	
4	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору).	
5	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров»:	
5	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	
7	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору).	
8	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору).	

9	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре.	
10	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	
	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение»	
	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение»	
2	Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно!»	
3	Комплекс УТГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	
4	Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров»	
5	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.	
6	Игры «Лапта», «Охотники и утки». Эстафета с бегом на скорость.	
7	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде»	
8	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Кто и как предохраняет нас от болезней.	
9	Игры «День – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».	

0	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
1	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	
2	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	
3	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	
4	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	
5	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.	
6	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.	
7	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	
8	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	
9	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два. «Невод», «Гусеница».	
0	Упражнение на гибкость. Построение и перестроение. «Невод», «Гусеница».	
1	Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка. . Игра «Два мороза»	
2	Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка. . Игра «Два мороза»	
3	Прыжки на скалке. Построение и перестроение. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игры эстафеты с элементами акробатики.	
4	Прыжки на скалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие.	
5	Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.	
6	Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игры эстафеты с элементами акробатики.	
7	Построение и перестроение. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.	
8	Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая».	
9	Построение и перестроение. Элементы лазанья и пере лазанья.	

10	Подвижные игры по выбору.	
11	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол. Игра «Быстро и точно»	
12	Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно». Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановки.	
13	Игры-эстафеты с мячом. Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановки.	
14	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».	
15	Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «играй, играй. Мяч не теряй».	
16	Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «играй, играй. Мяч не теряй».	
17	Игра «Школа мяча». Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Игры –эстафеты с ловлей и передачей мяча.	
18	Игра «Школа мяча». Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Игры –эстафеты с ловлей и передачей мяча.	
19	Игра «Школа мяча». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой.	
20	Игра «Школа мяча». ». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой.	
21	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Метко в цель»	
22	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Метко в цель»	
23	Ловля и передача большого баскетбольного мяча. «Играй, играй, мяч не потеряй».	
24	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.	
25	Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках.	
26	Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках.	
27	Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках.	
28	Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках.	
29	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	

20	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	
21	Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными.	
22	Игры «День – ночь», «Море волнуется раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
23	Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам». Бег с ускорением.	
24	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	
25	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Удочка»	
26	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Пятнашки»	
27	Полоса препятствий с элементами бега, прыжков и метания. Игра «Салки- выше ноги от земли», «третий лишний»	
28	Игры «День – ночь», «Море волнуется раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
29	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	
30	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	
31	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель.	
32	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам.	
33	Бросок и ловля теннисного мяча. Эстафета с теннисным мячом.	
34	Полоса препятствий с элементами бега, прыжков и метания. Игра «Салки- выше ноги от земли», «третий лишний»	
35	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	
36	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	

37	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».	
----	---	--

7	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки».	
8	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза».	
9	Комплекс УГГ. Челночный бег. Игра «Горячая картошка»	
10	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	
11	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	
12	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	
13	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	
14	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».	

того: 144 ч