

**Дополнительная**

 **общеразвивающая программа**

**«Общая физическая подготовка*»***

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория: 7-17 лет

Вид программы: модифицированная

Составитель: Козлов Юрий Петрович,

 учитель физической культуры

п. Малиновка

 2024-2025 учебный год.

**Комплекс основных характеристик программы**

**Пояснительная записка**

# Общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет спортивно-оздоровительную направленность, носит личностно-ориентированный характер, по форме организации – групповая.

**Актуальность программы.** Предлагаемая программа занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение физического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к занятиям спорта, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит

самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в жизни, отдыхе, тренировке, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

 Всё это в комплексе повышает интерес к занятиям на секции, приобретаются необходимые знания и умения в области физической культуры и спорта.

**Особенности программы.** Особенностями программы по общей физической подготовке является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально – технической оснащенностью учебного процесса программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Формы и методы обучения.**

Занятия проводятся в групповой форме.

Форма обучения очная.

При реализации программы используются следующие методы и приемы:

* тестирование;
* психогимнастика;
* подвижные игры;
* ролевые игры, подвижные игры с правилами;
* история возрождения физической культуры и спорта;

**Режим занятий.**

Количество недель по учебному плану – 37.

Количество учебных часов по программе – 185 часов, по 5 часов в неделю. Академический час - 45 минутам.

**Адресат** программы. Комплектование группы проходит без предварительного отбора. Это учащиеся 1-11 класса, с разным уровнем физического развития. Количество обучающихся в группе 17 человек.

Цель и задачи программы

**Цель** занятий в секции – создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных способностей);

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Для эффективного решения поставленных задач используется поддержка родителей. В начале учебного года они знакомятся с содержанием программы «Общая физическая подготовка». Им разъясняются цели и задачи занятий: нужно понимать, что профилактическая работа потребует от взрослых отказа от собственных вредных привычек, заставит их более внимательно относиться к собственному здоровью. Ведь самый действенный и эффективный способ влияния на ребенка - воспитание личным примером.

**Содержание программы.**

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Содержание учебного плана**

Распределение программного материала (в учебных часах)

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программного материала | ОФП |
| Теория в процессе занятий |  |
| Гимнастика | 34 |
| Лёгкая атлетика | 40 |
| Подвижные игры | 40 |
| Лыжная подготовка | 40 |
| Баскетбол | 16 |
| Пионербол (с элементами волейбола) | 15 |
| Всего | 185 |

**Лёгкая атлетика.** Ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприсяде, с различными положениями рук, коротким, длинным шагом, с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой; челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захватываний голени из различных и.п; эстафеты с бегом. С предметами. Равномерный медленный бег, кросс по пересечённой местности с увеличением продолжительности до 10 – 12 минут. Различные виды прыжков. Метания малого мяча.

**Гимнастика.** Общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастической палкой, обручем. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине. Лазания по канату. Лазания по гимнастической скамье, стенке, рукоходу. Перелезание через гимнастические предметы. Упражнения в висе стоя и лёжа, подтягиваясь в висе. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

**Подвижные игры.** Подвижная цель. Мяч капитану. Пятнашки мячом. Вызов номеров. Третий лишний. Удочка. Выжигало. Салки (разные варианты). Заяц в норке. Опасный круг. Эстафеты на скорость и др.

**Баскетбол.** Ловля и передача мяча от груди, от плеча на месте, в движении. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Броски мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча. Комбинации из освоенных элементов. Подвижные игры.

**Пионербол** (с элементами волейбола). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Подача мяча одной рукой, передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой. Игра в пионербол.

**Лыжная подготовка.** Скользящий шаг, ступающий шаг. Подъёмы, спуски, торможения, повороты. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах

Планируемые результаты

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов:

**Метапредметными** результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Личностные результаты:**

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;

• изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся должны:

иметь представление:

о зарождении древних Олимпийских игр;

о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

о правилах проведения закаливающих процедур;

об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности

**II Комплекс организационно-педагогических условий**

**Формы аттестации**

 Результативность освоения программы отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений, обучающихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

освоение программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Оценочные материалы**

Для оценки успешности освоения программы используется диагностика, которая показывает знания, умения и навыки, сформированных и развитых в процессе учебной деятельности. Диагностика проводится 2 раза в год:

декабрь, май.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – сдача физических нормативов -стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся: бег 30, 60м и 1 км; тест на развитие гибкости, упражнения на перекладине, пресс, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Перечисленные выше контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

**Условия реализации программы**

При реализации программы в учебном процессе используется учебно-тренировочный инвентарь.

Программа «Общая физическая подготовка» реализуется с использованием технологий: развивающего обучения, дифференцированного, личностно – ориентированного, игрового, здоровье сберегающего, группового обучения.

В программе используются следующие методы обучения: тестирование,

психогимнастика, подвижные игры, ролевые игры, подвижные игры с правилами

история возрождения физической культуры и спорта;

по характеру познавательной деятельности: проблемные, исследовательские, частично поисковые.

Формы занятий (по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей): традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие, игра (подвижная с правилами, развивающая, эстафеты, соревнования и т.д.).

 Занятия построены на принципах обучения развивающего и воспитывающего характера:

− доступности,

− наглядности,

− целенаправленности,

− индивидуальности,

− результативности.

 В работе используются методы обучения по источнику передачи знаний:

− словесный (объяснение учителя);

− наглядный (личный показ учителя и т.д.);

− практический (практические занятия в объединении).

 Усвоение материала контролируется при помощи педагогического наблюдения и выполнения практико - тренировочных действий.

Итоговое (заключительное) занятие объединения проводится в форме эстафет, соревнований внутри группы.

Занятия в учебном процессе предусматривают наличие здоровье сберегающих технологий: постоянной смены деятельности, организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, занятий на улице.

Рефлексия занятий предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось - не понравилось, все получилось — не со всеми упражнениями справился и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Важным аспектом работы в рамках каждого занятия являются:

1. Отсутствие чётко регламентированного времени на выполнение каждого задания, что позволяет обучающимся более четко отработать технические навыки, добиться поставленной цели.

2.Многократное повторение действий в игровой форме, позволяющее закрепить полученный результат.

3. Работа в парах, группах, способствующая воспитанию у детей сплоченности, чувства ответственности перед товарищами, ощущения коллектива;

4. Индивидуальность - несмотря на то, что вся система занятий предусматривает коллективную работу. Обучающимся дана возможность осознать свою индивидуальность. Понять особенность каждого человека в отдельности и выработать уважительное отношение к другому - «не такому, как я».

Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Содержание программы «Общая физическая подготовка» отвечает следующим принципам:

• научной обоснованности - содержание программы базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики;

• практической целесообразности - содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков эффективной социальной адаптации;

• необходимость и достаточность представляемой информации - детям предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни, т.е. имеет для них практическую значимость;

• динамическому развитию и системности - содержание программы цели и задачи обучения на каждом из последующих этапов определяются теми сведениями, физической нагрузкой и поведенческими навыками, которые уже были сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа;

• используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста.

Занятия проходят в тесном контакте всех участников процесса, в благотворной эмоциональной обстановке; это своего рода традиционные подвижные игры.

**Материально –техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально – технического оснащения** | **Наличие** |
| 1 | Щит баскетбольный игровой | 2 |
| 2 | Мячи баскетбольные | 21 |
| 3 | Мячи волейбольные | 17 |
| 4 | Стенка гимнастическая | 6 |
| 5 | Скамья гимнастическая | 4 |
| 6 | Перекладина гимнастическая пристенная | 2 |
| 7 | Канат для лазания | 2 |
| 8 | Обручи гимнастические | 25 |
| 9 | Палка гимнастическая | 29 |
| 10 | Коврик гимнастический | 14 |
| 11 | Скакалка гимнастическая | 21 |
| 12 | Маты гимнастические | 20 |
| 13 | Козёл гимнастический | 1 |
| 14 | Мост гимнастический | 1 |
| 15 | Медицинболы | 14 |
| 16 | Мяч малый (резиновый) | 10 |
| 17 | Мяч для фитнеса | 4 |
| 18 | Мяч для метания | 3 |
| 19 | Планка для прыжков в высоту | 1 |
| 20 | Барьер легкоатлетический  | 2 |
| 21 | Комплект лыжного инвентаря | Лыжи-55, ботинки – 84,палки - 40 |
| 22 | Лыжи на мягком креплении | 17 |
| 23 | Мячи футбольные | 4 |
| 24 | Манишки | 12 |

**Литература:**

Программа по физической культуре 1-4 класс под редакцией Т. В. Петрова, Ю. А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров «Физическая культура 1-4 класс» учебник для общеобразовательных учреждений. Издательский центр «Вента Граф» 2011г.

Подвижные игры Л.Б.Былеева–«Физкультура и спорт»2007 г.

Настольная книга учителя физической культуры- Г.И. Погодаев. «Физкультура и спорт» 2008 г. Г.А. Баландин «Урок физкультуры в современной школе»: методические рекомендации для учителей. Лёгкая атлетика. М: Советский спорт. 2006 г.

Шлыков В.П. «Гимнастика в средней и старшей школе» -М: истые пруды. 2007 г.

Видякин М.В. «Система лыжной подготовки детей и подростков» Волгоград. Учитель, 2006 г.

Справочник учителя физической культуры П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва-Волгоград . 2008г.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во****часов** | **Характеристика деятельности** | **Дата** |
| **План**  | **Факт**  |
| 1 | Т/б на занятиях в спортивном зале и на улице. П/И. | 1 | Называть правила техники безопасности на занятиях, соблюдать правила по т/б во время занятий. Использовать речь при игре. |  |  |
| 2 | Разучивание комплекса УГ. | 1 | Осваивать упражнения без предметов в определённой последовательности. |  |  |
| 3 | Ходьба на носках, пятках. П/и. | 1 | Выполнять основные движения в ходьбе и беге. Помогать товарищам, общаться друг с другом. Активно проявлять себя в играх. |  |  |
| 4 | Бег по прямой. П/и. | 1 | Выполнять основные движения в ходьбе и беге. Помогать товарищам, общаться друг с другом. Активно проявлять себя в играх. |  |  |
| 5 | Бег на развитие выносливости- 2 мин. П/И. | 1 | Выполнять основные движения в беге, развивать общую выносливость. Помогать товарищам, общаться друг с другом. Активно проявлять себя в играх. |  |  |
| 6 |  Ходьба с преодолением препятствий. П/И. | 1 | Выполнять основные движения в ходьбе и беге. Помогать товарищам, общаться друг с другом. |  |  |
| 7 |  Ходьба с высоким поднимание бедра. П/И. | 1 |  |  |
| 8 | Весёлые старты. | 1 | Выполнять игровые упражнения на скорость, добиваться поставленной цели. |  |  |
| 9 | Ходьба по рукоходу. | 1 | Выполнять силовые упражнения, развивать плечевой пояс. |  |  |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |  | Выполнять силовые упражнения, добиваться правильности выполнения отжиманий от пола. |  |  |
| 11 | Пресс 3 подхода по 15 раз. |  | Выполнять силовые упражнения. |  |  |
| 12 | Т/Б на занятиях гимнастикой. ОРУ с мячами. П/И. | 1 | Знать правила по т/б и применять их на занятии. Осваивать упражнения с мячом в определённой последовательности. |  |  |
| 13 | История развития физической культуры. П/И. | 1 | Выполнять перекаты, передвигаться разными способами, знать правила разученных игр. |  |  |
| 14 | Перекаты в группировке.П/И. | 1 | Выполнять акробатические упражнения в связке. |  |  |
| 15 | Кувырок вперёд, в сторону, назад. | 1 | Выполнять кувырки вперёд. В сторону, назад, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |
| 16 | Кувырок вперёд, в сторону, назад. | 1 | Выполнять кувырки вперёд. В сторону, назад, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |
| 17 | ОРУ на гимнастических матах. |  | Осваивать упражнения без предметов в определённой последовательности. |  |  |
| 18 | История развития первых соревнований.П/И. | 1 |  Познакомиться с историей спорта. |  |  |
| 19 | Стойка на лопатках «Берёзка». | 1 | Выполнять акробатические упражнения, соблюдать правила техники безопасности при выполнении стойки. |  |  |
| 20 | Гимнастический «мостик». |  | Выполнять стойку на лопатках, « мост» из положения лёжа, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |
| 21 | ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | Осваивать упражнения с гимнастической палкой в определённой последовательности. |  |  |
| 22 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | Выполнять упражнения на гимнастических снарядах. |  |  |
| 23 | Лазание по канату. | 1 | Проявлять трудолюбие и упорство при достижении цели, оценивать правильность результата по заданному образцу, лазать по канату. |  |  |
| 24 | Лазание по канату. | 1 | Проявлять трудолюбие и упорство при достижении цели, оценивать правильность результата по заданному образцу, лазать по канату. |  |  |
| 25 | Лазание по канату. | 1 | Проявлять трудолюбие и упорство при достижении цели, оценивать правильность результата по заданному образцу, лазать по канату. |  |  |
| 26 | ОРУ с обручем. | 1 | Осваивать упражнения с гимнастическим обручем в определённой последовательности. |  |  |
| 27 | Опорный прыжок.  | 1 | Выполнять упражнения на гимнастических снарядах. Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств. |  |  |
| 28 | Ходьба по рукоходу. | 1 | Выполнять силовые упражнения, развивать плечевой пояс. |  |  |
| 29 | Опорный прыжок.  | 1 | Выполнять упражнения на гимнастических снарядах. Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств. |  |  |
| 30 | Метание набивного мяча. | 1 | Выполнять метания набивного мяча на дальность, с места, развивать плечевой пояс. |  |  |
| 31 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Проявлять трудолюбие и упорство при достижении цели. |  |  |
| 32 | Вис на согнутых ногах. Подтягивание в висе. | 1 | Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств. |  |  |
| 33 | ОРУ на развитие выносливости. П/И «Удочка». | 1 | Знать и уметь применять правила по т/б во время занятий.  |  |  |
| 34 | ОРУ на формирование осанки. П/И «Мяч капитану». | 1 | Определять правильность осанки в положении стоя у стены, научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя. |  |  |
| 35 | ОРУ на развитие равновесия. П/И «Пятнашки мячом». | 1 | Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», «равновесие». |  |  |
| 36 | ОРУ на развитие силы. П/И «Третий лишний» | 1 | Использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы. |  |  |
| 37 | Т/Б во время игр. П/И «Подвижная цель». | 1 | Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость». |  |  |
| 38 | Эстафета «Весёлые старты». | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 39 | ОРУ на развитие ловкости. П/И «Салки». | 1 | Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», « ловкость». |  |  |
| 40 | ОРУ на развитие гибкости. П/И «Опасный круг». | 1 | Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», «гибкость». |  |  |
| 41 |  ОРУ на развитие быстроты. П/И «Заяц в норке». | 1 | Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», «быстрота». |  |  |
| 42 | ОРУ на развитие быстроты. П/И «Заяц в норке». Эстафета на скорость. | 1 | Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», «быстрота». |  |  |
| 43 |  Ору на формирование осанки. П/И «Салки» | 1 | Выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. Прыгать в длину с места. Задавать вопросы, обращаться за помощью. Вести устный диалог по технике прыжка. |  |  |
| 44 | Прыжки в длину. | 1 |  |  |
| 45 | Прыжки в высоту. | 1 | Выполнять основные движения в прыжках в высоту способом «перешагивание», правильно приземляться на две ноги |  |  |
| 46 | Прыжки в высоту | 1 | Выполнять основные движения в прыжках в высоту способом «перешагивание», правильно приземляться на две ноги |  |  |
| 47 | ОРУ на развитие силы. | 1 | Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», «сила». |  |  |
| 48 | Эстафеты с предметами. | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 49 | Пионербол. | 1 | Выполнять игровые действия опираясь на знание правил, соблюдать т/б во время игры. Взаимодействовать с игроками команды. |  |  |
| 50 | Пионербол. | 1 |  |  |
| 51 | Пионербол. | 1 |  |  |
| 52 | Пионербол. | 1 |  |  |
| 53 | Соревнования по пионерболу внутри группы. | 1 | Выполнять игровые действия опираясь на знание правил, соблюдать т/б во время игры. Взаимодействовать с игроками команды. |  |  |
| 54 | Правила по т/б на занятиях лыжной подготовки. | 1 | Применять правила по т/б.Выполнять упражнения с лыжами в руках, переносить лыжи, повороты на лыжах. |  |  |
| 55 | Подборка лыжного инвентаря. | 1 | Применять правила по т/б. Использовать знания о лыжной подготовке. Переносить и надевать лыжный инвентарь. |  |  |
| 56 | Скользящий шаг с палками. | 1 | Выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах скользящим шагом.  |  |  |
| 57 | Скользящий шаг с палками. | 1 |  |  |
| 58 | Скользящий шаг с палками. | 1 |  |  |
| 59 | Подъём в горку. | 1 | Выполнять основные передвижения на лыжах (скользящим шагом с палками и без, ступающим шагом) ; повороты, спуски, подъёмы. |  |  |
| 60 | Подъём в горку. | 1 |  |  |
| 61 | Эстафета на лыжах. | 1 |  |  |
| 62 | Спуск с горки. | 1 |  |  |
| 63 | Спуск с горки. | 1 |  |  |
| 64 | Спуск с горки. | 1 |  |  |
| 65 | Спуск с горки+ | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66 | Прохождение дистанции до 1 км. | 1 | Выполнять передвижения на лыжах, соблюдать интервалы и т/б.  |  |  |
| 67 | П/И «Пройди в ворота» (по командам) | 1 | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. |  |  |
| 68 | Круговая эстафета | 1 | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. |  |  |
| 69 | Подъем в горку«Елочкой». П/И на лыжах  | 1 | Выполнять основные передвижения на лыжах (скользящим шагом с палками и без, ступающим шагом, двухшажным попеременным ходом) повороты, спуски, подъёмы.Применять правила по т/б на занятиях. Выполнять игровые упражнения, обращаться за помощью. |  |  |
| 70 | П/И на основе баскетбола. Т/Б во время спортивных игр | 1 |  |  |
| 71 |  Ведение мяча в медленном темпе. | 1 |  |  |
| 72 |  Ведение мяча в умеренном темпе с изменением направления.. | 1 |  |  |
| 73 |  ОРУ на развитие выносливости. П/И. | 1 |  |  |
| 74 | Игра в баскетбол. 3\*3. Т/Б на занятиях. | 1 |  |  |
| 75 | Броски и ловля мяча в парах. П/И на основе баскетбола. | 1 | Использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы. |  |  |
| 76 | Броски мяча в щит. П/И на основе баскетбола. | 1 | Применять правила по т/б на занятиях. Выполнять игровые упражнения, обращаться за помощью. |  |  |
| 77 | Эстафета баскетболиста. | 1 | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |
| 78 | ОРУ с баскетбольным мячом. П/И на основе баскетбола. | 1 | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |
| 79 | П/И с элементами баскетбола. Игра в мини – баскетбол. | 1 |  |  |
| 80 | Ведение мяча по прямой, с изменением направления. | 1 |  |  |
| 81 | Эстафета баскетболистов. | 1 |  |  |
| 82 | Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.  | 1 |  |  |
| 83 | Бросок мяча от плеча. Игра в мини – баскетбол.  | 1 |  |  |
| 84 | Соревнования – мини баскетбол. | 1 |  |  |
| 85 | Волейбол. Ловля и передача мяча. | 1 | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |
| 86 | Стойка игрока. П/И на основе волейбола. | 1 | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Стремиться и добиваться поставленной цели. |  |  |
| 87 | Перемещения игрока. П/И на основе волейбола. | 1 | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр; играть в игры с элементами волейбола. |  |  |
| 88 | Перемещения игрока. П/И на основе волейбола. |  |  |  |
| 89 |  Остановки в игре. П/И на основе волейбола. | 1 |  |  |
| 90 | Остановки в игре. П/И на основе волейбола. |  |  |  |
| 91 | Повороты в игре. П/И на основе волейбола. | 1 |  |  |
| 92 | Повороты в игре. П/И на основе волейбола. |  |  |  |
| 93 |  Пионербол с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 94 |  Пионербол с элементами волейбола. | 1 |  Выполнять основные игровые действия, быстро ориентироваться в смене игровой обстановки. |  |  |
| 95 | Эстафета с волейбольным мячом. | 1 | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр; играть в игры с элементами волейбола. |  |  |
| 96 | ОРУ с волейбольным мячом. П/И. | 1 | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |
| 97 | Закаливание организма. Виды и способы закаливания. | 1 | Познакомиться с правилами и видами закаливания, научиться применять их для себя. |  |  |
| 98 | Метание малого мяча- 150 гр. на дальность.  | 1 | Выполнять метания малого мяча на дальность, с места, с разбега, в цель. |  |  |
| 99 | Метание малого мяча- 150 гр. в горизонтальную цель. | 1 | Выполнять метания малого мяча на дальность, с места, с разбега, в цель. |  |  |
| 100 | Метание малого мяча- 150 гр. в вертикальную цель. | 1 | Выполнять метания малого мяча на дальность, с места, с разбега, в цель. |  |  |
| 101 | Челночный бег 3\*10 м. | 1 | Выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 3\*10 м. |  |  |
| 102 | Эстафета с препятствиями. | 1 | Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, определять правильность осанки. Выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств. |  |  |
| 103 | Тест на гибкость. | 1 | Выполнять упражнения для развития гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения). П/И « Чехарда » |  |  |
| 104 | ОРУ на развитие гибкости. | 1 | Выполнять упражнения для развития гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения).  |  |  |
| 105 | Весёлые старты. | 1 | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. |  |  |
| 106 | Разучивание правил игры в лапту. | 1 | Выполнять игровые действия, знать правила, применять их в игре. Т/Б во время игр. |  |  |
| 107 | Игра в лапту. | 1 | Выполнять игровые действия, знать правила, применять их в игре. Т/Б во время игр. |  |  |
| 108 | Игра в лапту. | 1 | Выполнять игровые действия, знать правила, применять их в игре. Т/Б во время игр. |  |  |
| 109 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Проявлять трудолюбие и упорство при достижении цели. |  |  |
| 110 | Вис на согнутых ногах. Подтягивание в висе. | 1 | Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств. |  |  |
| 111 | ОРУ на развитие выносливости. П/И «Удочка». | 1 | Знать и уметь применять правила по т/б во время занятий.  |  |  |
| 112 | ОРУ на формирование осанки. П/И «Мяч капитану». | 1 | Определять правильность осанки в положении стоя у стены, научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя. |  |  |
| 113 | ОРУ на развитие равновесия. П/И «Пятнашки мячом». | 1 | Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», «равновесие». |  |  |
| 114 | ОРУ на развитие силы. П/И «Третий лишний» | 1 | Использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы. |  |  |
| 115 | Т/Б во время игр. П/И «Подвижная цель». | 1 | Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость». |  |  |
| 116 | Эстафета «Весёлые старты». | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 117 | ОРУ на развитие ловкости. П/И «Салки». | 1 | Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», « ловкость». |  |  |
| 118 | ОРУ на развитие гибкости. П/И «Опасный круг». | 1 | Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», «гибкость». |  |  |
| 119 |  ОРУ на развитие быстроты. П/И «Заяц в норке». | 1 | Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», «быстрота». |  |  |
| 120 | ОРУ на развитие быстроты. П/И «Заяц в норке». Эстафета на скорость. | 1 | Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», «быстрота». |  |  |
| 121 |  Ору на формирование осанки. П/И «Салки» | 1 | Выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. Прыгать в длину с места. Задавать вопросы, обращаться за помощью. Вести устный диалог по технике прыжка. |  |  |
| 122 | Прыжки в длину. | 1 |  |  |
| 123 | Прыжки в высоту. | 1 | Выполнять основные движения в прыжках в высоту способом «перешагивание», правильно приземляться на две ноги |  |  |
| 124 | Прыжки в высоту | 1 | Выполнять основные движения в прыжках в высоту способом «перешагивание», правильно приземляться на две ноги |  |  |
| 125 | ОРУ на развитие силы. | 1 | Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», «сила». |  |  |
| 126 | Эстафеты с предметами. | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 127 | Пионербол. | 1 | Выполнять игровые действия опираясь на знание правил, соблюдать т/б во время игры. Взаимодействовать с игроками команды. |  |  |
| 128 | Пионербол. | 1 |  |  |
| 129 | Пионербол. | 1 |  |  |
| 130 | Пионербол. | 1 |  |  |
| 131 | Соревнования по пионерболу внутри группы. | 1 | Выполнять игровые действия опираясь на знание правил, соблюдать т/б во время игры. Взаимодействовать с игроками команды. |  |  |
| 132 | Правила по т/б на занятиях лыжной подготовки. | 1 | Применять правила по т/б.Выполнять упражнения с лыжами в руках, переносить лыжи, повороты на лыжах. |  |  |
| 133 | Подборка лыжного инвентаря. | 1 | Применять правила по т/б. Использовать знания о лыжной подготовке. Переносить и надевать лыжный инвентарь. |  |  |
| 134 | Скользящий шаг с палками. | 1 | Выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах скользящим шагом.  |  |  |
| 135 | Скользящий шаг с палками. | 1 |  |  |
| 136 | Скользящий шаг с палками. | 1 |  |  |
| 137 | Подъём в горку. | 1 | Выполнять основные передвижения на лыжах (скользящим шагом с палками и без, ступающим шагом) ; повороты, спуски, подъёмы. |  |  |
| 138 | Подъём в горку. | 1 |  |  |
| 139 | Эстафета на лыжах. | 1 |  |  |
| 140 | Спуск с горки. | 1 |  |  |
| 141 | Спуск с горки. | 1 |  |  |
| 142 | Спуск с горки. | 1 |  |  |
| 143 | Спуск с горки+ | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 144 | Прохождение дистанции до 1 км. | 1 | Выполнять передвижения на лыжах, соблюдать интервалы и т/б.  |  |  |
| 145 | П/И «Пройди в ворота» (по командам) | 1 | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. |  |  |
| 146 | Круговая эстафета | 1 | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. |  |  |
| 147 | Подъем в горку«Елочкой». П/И на лыжах  | 1 | Выполнять основные передвижения на лыжах (скользящим шагом с палками и без, ступающим шагом, двухшажным попеременным ходом) повороты, спуски, подъёмы.Применять правила по т/б на занятиях. Выполнять игровые упражнения, обращаться за помощью. |  |  |
| 148 | П/И на основе баскетбола. Т/Б во время спортивных игр | 1 |  |  |
| 149 |  Ведение мяча в медленном темпе. | 1 |  |  |
| 150 |  Ведение мяча в умеренном темпе с изменением направления.. | 1 |  |  |
| 151 |  ОРУ на развитие выносливости. П/И. | 1 |  |  |
| 152 | Игра в баскетбол. 3\*3. Т/Б на занятиях. | 1 |  |  |
| 153 | Броски и ловля мяча в парах. П/И на основе баскетбола. | 1 | Использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы. |  |  |
| 154 | Броски мяча в щит. П/И на основе баскетбола. | 1 | Применять правила по т/б на занятиях. Выполнять игровые упражнения, обращаться за помощью. |  |  |
| 155 | Эстафета баскетболиста. | 1 | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |
| 156 | ОРУ с баскетбольным мячом. П/И на основе баскетбола. | 1 | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |
| 157 | П/И с элементами баскетбола. Игра в мини – баскетбол. | 1 |  |  |
| 158 | Ведение мяча по прямой, с изменением направления. | 1 |  |  |
| 159 | Эстафета баскетболистов. | 1 |  |  |
| 160 | Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.  | 1 |  |  |
| 161 | Бросок мяча от плеча. Игра в мини – баскетбол.  | 1 |  |  |
| 162 | Соревнования – мини баскетбол. | 1 |  |  |
| 163 | Волейбол. Ловля и передача мяча. | 1 | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |
| 164 | Стойка игрока. П/И на основе волейбола. | 1 | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Стремиться и добиваться поставленной цели. |  |  |
| 165 | Перемещения игрока. П/И на основе волейбола. | 1 | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр; играть в игры с элементами волейбола. |  |  |
| 166 | Перемещения игрока. П/И на основе волейбола. |  |  |  |
| 167 |  Остановки в игре. П/И на основе волейбола. | 1 |  |  |
| 168 | Остановки в игре. П/И на основе волейбола. |  |  |  |
| 170 | Повороты в игре. П/И на основе волейбола. | 1 |  |  |
| 171 | Повороты в игре. П/И на основе волейбола. |  |  |  |
| 172 |  Пионербол с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 173 |  Пионербол с элементами волейбола. | 1 |  Выполнять основные игровые действия, быстро ориентироваться в смене игровой обстановки. |  |  |
| 174 | Эстафета с волейбольным мячом. | 1 | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр; играть в игры с элементами волейбола. |  |  |
| 175 | ОРУ с волейбольным мячом. П/И. | 1 | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |  |  |
| 176 | Закаливание организма. Виды и способы закаливания. | 1 | Познакомиться с правилами и видами закаливания, научиться применять их для себя. |  |  |
| 177 | Метание малого мяча- 150 гр. на дальность.  | 1 | Выполнять метания малого мяча на дальность, с места, с разбега, в цель. |  |  |
| 178 | Метание малого мяча- 150 гр. в горизонтальную цель. | 1 | Выполнять метания малого мяча на дальность, с места, с разбега, в цель. |  |  |
| 179 | Метание малого мяча- 150 гр. в вертикальную цель. | 1 | Выполнять метания малого мяча на дальность, с места, с разбега, в цель. |  |  |
| 180 | Челночный бег 3\*10 м. | 1 | Выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 3\*10 м. |  |  |
| 181 | Эстафета с препятствиями. | 1 | Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, определять правильность осанки. Выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств. |  |  |
| 182 | Тест на гибкость. | 1 | Выполнять упражнения для развития гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения). П/И « Чехарда » |  |  |
| 183 | ОРУ на развитие гибкости. | 1 | Выполнять упражнения для развития гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения).  |  |  |
| 184 | Весёлые старты. | 1 | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. |  |  |
| 185 | Разучивание правил игры в лапту. | 1 | Выполнять игровые действия, знать правила, применять их в игре. Т/Б во время игр. |  |  |