

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ «СОШ № 36»
от 01.09.2023 г. № 309

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

для обучающихся 3-4 классов

город Братск
2023-2024

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Содержание программы внеурочной деятельности	5
Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий	7
Тематическое планирование 3 класс	11
Тематическое планирование 4 класс	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составляют следующие документы.

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «ОФП» заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья. Программа ОФП рассчитана на обучающихся 3-4 классов. Она предусматривает проведение практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Цель: оздоровление детей путём повышения психической и физической подготовленности, к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- воспитание моральных и волевых качеств.

Место курса в учебном плане:

Для укрепления здоровья и формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни в 3-4 классах реализуется программа внеурочной деятельности, направленная на развитие двигательной активности школьников. На изучение курса по ОФП отводится 34 ч. В 3, 4 классах (1ч. в неделю, 34 учебные недели).

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«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.

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.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и

физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, формирование осанки, развитие силовых способностей.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале лыжной подготовки:

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Общая физическая подготовка»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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 требования 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 деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

3 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 3 класса должны иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Тематическое планирование 3 класс (1 час в неделю)

№ п/п	Темы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Правила поведения в спортзале, на улице.	1	Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с высокого старта, бег с ускорением на короткие дистанции. Игра «Пустое место»	Ознакомиться с Т/Б. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.
2	Бег с высокого старта на короткие дистанции с ускорением.	1	Разновидности челночного бега. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние и в цель. Круговая эстафета.	Развитие ловкости и координационных способностей. Правильно выполнять основные движения в метании.
3	Челночный бег. Метание мяча на дальность и в цель.	1	Бег из разных исходных положений. Бег – 30 м. с высокого старта. Метание мяча на дальность полёта. Игра «Вышибалы».	Описывать технику бега и выявлять основные ошибки, осваивать технику бега из различных положений. Правильно выполнять основные движения в метании.
4	Бег 30 м с высокого старта. Метание мяча на дальность.	1	Прыжки в длину по ориентирам. Преодоление 2-3 препятствий. Игра «Третий лишний».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Уметь - преодолевать препятствия.
5	Прыжки в длину по ориентирам.	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Ловля и передача	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение,

	Преодоление препятствий.		б/мяча на месте. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись».	броски) индивидуальные упражнения на координацию.
6	Ловля, передача и ведение б/мяча на месте. Броски в цель.	1	Ведение б/ мяча на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись».	Уметь владеть мячом. Развитие ловкости и координационных способностей.
7	Ведение б/ мяча на месте. Броски в цель. Игра «Передал – садись».	1	Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись».	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)
8	Ловля, передача и ведение б/мяча в движении. Броски в кольцо.	1	Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в кольцо.	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
9	Ведение б/мяча в движении. Броски в цель. Игра в мини-баскетбол.	1	Ведение б/мяча в движении правой (левой рукой). Броски в цель (мишень). Игра в мини-баскетбол.	Уметь - владеть мячом. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
10	Бег с преодолением препятствий. Бросок набивного мяча (1кг) из положения, сидя из-за головы.	1	Бег с преодолением небольших препятствий. Бросок набивного мяча (1кг) из положения, сидя от груди и из за головы.	Уметь - преодолевать различные препятствия. Проявлять качества силы, быстроты, координацию при выполнении бросков.

11	Упражнения на освоение навыков равновесия. Лазание по гимнастической стенке.	1	Упр. на освоение навыков равновесия. Лазание по канату.	Уметь - выполнять упражнения в равновесии, лазать по канату.
12	Упражнения для осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов.	1	Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов.	Уметь - прямо держать положение туловища. Выполнять акробатические элементы в комбинации.
13	Лазание по скамейке, подтягиваясь руками. Подвижные игры.	1	Лазать по скамейке, подтягиваться на руках. Подвижные игры.	Уметь - лазать по гимнастической скамейке. Описывают правила игры, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
14	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастическую скамейку.	1	Упр. для укрепления голеностопа. Лазание по канату. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Выполнять несложные упражнения для укрепления голеностопа. Лазать по канату, перелезть через горку матов и гимнастическую скамейку.
15	Перелезание через стопку матов. Полоса препятствия.	1	Перелезание через горку матов. Полоса препятствия из гимн. снарядов.	Лазать по канату, перелезть через горку матов и гимнастическую скамейку.

16	Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Подвижные игры.	1	Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Развивающие игры.	Выполнять акробатические элементы в комбинации. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
17	Передвижение скользящим шагом с равномерной скоростью до 1 км.	1	Передвижение скользящим шагом. Продолжаем изучать попеременно двухшажный ход. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью.	Выполнять имитацию положения тела в фазе скольжения поочередно на правой и левой ноге. Выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой.
18	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км б/у времени.	1	Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. б/у времени.	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей. Соблюдать правильное выполнение техники хода.
19	Подъёмы и спуски с уклонов. Попеременный двухшажный ход с палками.	1	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Повторить попеременно двухшажный ход с палками. Игры по заданию.	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей. Соблюдать правильное выполнение техники хода.
20	Подъёмы и спуски с уклонов. Передвижение до 1 км с равномерной скоростью. Скольжение под	1	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км с равномерной скоростью. Скольжение под воротами.	Уметь – соблюдать правильное выполнение техники хода. Уметь удерживать равновесие, контролировать направление движения.

	воротами.			
21	Скольжение под воротами. Подвижные игры.	1	Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выполнять длительное скольжение на лыжах.
22	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски).
23	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди.	1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу».	Владеть мячом в процессе подвижных игр.
24	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч ловцу».	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
25	Ловля, передача и ведение мяча в движении. Игра в	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь - владеть мячом во время игры в мини-баскетбол.

	мини-баскетбол.			
26	Броски мяча в кольцо. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1	Броски мяча в кольцо с места - снизу. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Эстафеты с элементами баскетбола.	Уметь - владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
27	Передача мяча в парах с отскоком от пола. Передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	Передача мяча в парах с отскоком от пола. Передача мяча в движении в треугольниках, четвёрках. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). Играть в мини – баскетбол.
28	Передача мяча в парах с отскоком от пола. Ведения мяча с изменением направления.	1	Передача мяча в парах с отскоком от пола. Ведения мяча с изменением направления. Учебные игры.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
29	Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	1	Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Золотая рыбка»	В прыжке в высоту отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким. Выявляют и устраняют ошибки.
30	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Эстафеты.	1	Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Эстафета с использованием длинной	Уметь – сочетать прыжок с вращением скакалки. Пробегать, когда скакалка находится на уровне груди. В прыжке в высоту

			скакалки.	отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким.
31	Бега с высокого старта 30 м. Метание мяча на дальность.	1	Бега с высокого старта - 30 м. Метание мяча на дальность, отскока от стены. Игра «Шишки, желуди, орехи».	Бегать с максимальной скоростью. Правильно выполнять основные движения, следить за рукой в метании.
32	Метание мяча с места на дальность. Линейные эстафеты.	1	Повторить технику метания мяча с места на дальность полёта. Линейные эстафеты. Игра «Пустое место».	Уметь - правильно выполнять движения при метании различными способами.
33	Метание мяча с места на дальность. Встречная эстафета.	1	Преодоление 2-3 х препятствий. Метание мяча с места на дальность полёта. Встречная эстафета (расстояние 10-15м.)	Уметь – бегать с максимальной скоростью; выполнять основные движения в метании. Преодолевать препятствия в решении двигательных задач.
34	«Веселые старты». Подвижные игры.	1	«Веселые старты». Подвижные игры.	Развитие ловкости, координационных способностей. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

4 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 4 класса должны знать и иметь представление:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Тематическое планирование 4 класс (1 час в неделю)

№ п/п	Темы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Правила поведения в спортзале и на улице. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места.	1	Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места по кочкам. Игра «Третий лишний».	Знакомятся с Т/Б. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Развитие ловкости и координационных способностей.
2	Челночный бег 3х10м. Метание мяча в цель с 4-5 метров. Игра «Попади в цель».	1	Челночный бег 3х10м. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Попади в цель».	Развитие ловкости и координационных способностей. Правильно выполнять основные движения в метании.
3	Бег 30 м с высокого старта. Метание мяча на дальность и заданное расстояние.	1	Бег 30 м. с высокого старта. Метание теннисного мяча на дальность, и на заданное расстояние. Игра «Перестрелка».	Описывать технику бега и выявлять основные ошибки, осваивать технику бега из различных положений. Правильно выполнять основные движения в метании.
4	Бег 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с места. Встречная эстафета.	1	Бег 60 м. с высокого старта. Прыжки в длину с места по ориентирам. Встречная эстафета (расстояние 10-20 м.)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.

5	Ловля, передача и ведение мяча в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
6	Ведение мяча на месте Броски в кольцо.	1	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Броски в цель (щит) снизу. Игра «Подвижная цель»	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Техника ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч ловцу»	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
8	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте с изменением направления и скорости.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Совершенствование ведения мяча правой (левой) рукой на месте, с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Перестрелка»	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние ловля, ведение, броски). Преодолевать различные препятствия, в быстром и рациональном решении двигательных задач.
9	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления и	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). Играть в

	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		скорости. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Снайпер». Игра в мини-баскетбол.	подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
10	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении.	1	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). Играть в мини – баскетбол.
11	Упражнения на равновесие. Лазанье по канату в три приёма. Игра на внимание.	1	Упр. на освоение навыков равновесия. Упражнение на пресс. Лазанье по канату в три приёма. Игра на внимание.	Уметь - выполнять упражнения в равновесии, лазать по канату в три приёма.
12	Упражнения для осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов.	1	Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Лазанье по канату в три приёма.	Уметь - прямо держать положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот. Выполнять акробатические элементы в комбинации.
13	Лазание по скамейке, подтягиваться руками. Акробатическая	1	Лазать по скамейке, подтягиваться на руках. Упражнение на пресс. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Игры по заданию.	Уметь - лазать по гимнастической скамейке. Выполнять акробатические элементы в комбинации.

	комбинация.			
14	Лазание по канату в три приёма. Перелезание через стопку матов.	1	Упр. для укрепления голеностопа. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Выполнять несложные упражнения для укрепления голеностопа. Лазать по канату, перелезая через горку матов и гимнастическую скамейку.
15	Упражнения для осанки. Опорный прыжок на горку матов.	1	Упражнения для формирования осанки. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Упр. на освоение навыков равновесия.	Уметь - прямо держать положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот. Уметь выполнять опорный прыжок; выполнять упражнения в равновесии.
16	Опорный прыжок на стопку матов. Полоса препятствий. Игры по заданию.	1	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Полоса препятствий. Игры по заданию.	Уметь выполнять опорный прыжок. Развитие ловкости и координационных способностей.
17	Передвижение скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход.	1	Передвижение скользящим шагом. Продолжаем изучать попеременно двухшажный ход. Передвижение до 1 км с равномерной скоростью.	Выполнять имитацию положения тела в фазе скольжения поочередно на правой и левой ноге. Выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой.

18	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км б/у времени.	1	Попеременно двухшажный хода. Прохождение дистанции 1 км б/у времени.	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей. Соблюдать правильное выполнение техники хода.
19	Подъёмы и спуски с уклонов. Попеременный двухшажный.	1	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Повторить попеременно двухшажный ход с палками. Игры по заданию.	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей. Соблюдать правильное выполнение техники хода.
20	Подъёмы и спуски с уклонов. Передвижение до 1 км с равномерной скоростью. Скольжение под воротами.	1	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью. Скольжение под воротами.	Уметь – соблюдать правильное выполнение техники хода. Уметь удерживать равновесие, контролировать направление движения.
21	Подвижные игры и эстафеты. Скольжение под воротами.	1	Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выполнять длительное скольжение на лыжах.
22	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком,	1	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Стойка игрока. Перемещение в стойке	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться.

	лицом и спиной вперёд.		приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	
23	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Борьба за мяч».	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться. Развивать внимание, память, мышление, воображение.
24	Комбинации элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	Повторить комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч капитану».	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться. Развивать внимание, память, мышление, воображение.
25	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой.	1	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Игровые задания с ограниченным числом игроков.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.
26	Комбинации элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после	1	Комбинации из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.

	перемещения вперёд.		правилом мини-волейбола.	
27	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой.	1	Комбинации из элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.
28	Передача мяча над собой. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться, уметь согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия с мячом и без мяча.
29	Бега с высокого старта - 30 м. Метание мяча с места на дальность. Встречная эстафета.	1	Бега с высокого старта - 30 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Встречная эстафета (расстояние 10-15м.)	Уметь - правильно выполнять основные движения в метании, согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия с мячом и без мяча.
30	Бега с высокого старта - 60 м. Метание мяча с места на дальность.	1	Бега с высокого старта - 60 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Игра «Третий лишний».	Уметь - правильно выполнять основные движения в метании. При челночном беге быстро разворачиваться и бежать обратно.

31	Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	1	Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Золотая рыбка».	Уметь – сочетать прыжок с вращением скакалки. Пробегать, когда скакалка находится на уровне груди. В прыжке в высоту отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким.
32	Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	1	Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	Уметь – сочетать прыжок с вращением скакалки. Пробегать, когда скакалка находится на уровне груди. В прыжке в высоту отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким.
33	Прыжки в длину с места. Линейная эстафета с передачей предмета.	1	Прыжки в длину с места по разметкам. Линейная эстафета с передачей предмета. Игра «Кто дальше прыгнет».	Уметь – бегать с максимальной скоростью. Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.
34	«Весёлые старты». Подвижные игры.	1	«Весёлые старты». Подвижные игры.	Развитие ловкости, координационных способностей. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		