

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято
педагогическим советом

Протокол № 03
«30»августа 2019 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО «ДЮСШ»



О.Г. Лабутина
«30»августа 2019 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Коновалова В.А.
Тренер-преподаватель
МУ ДО «ДЮСШ»

р.п. Радищево
2019 г.

I. Пояснительная записка

1. Основа содержания обучения по данной программе

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми.

В процессе изучения программы у обучающихся развиваются следующие **личностные качества**: трудолюбие, упорство, целеустремленность, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

2. Актуальность и целесообразность программы

Актуальность выбора определена следующими факторами:

На основе диагностических фактов выявлено, что у обучающихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

3. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития познавательных способностей обучающихся на основе системы развивающих занятий.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

4. Особенности организации занятий

На занятиях детского объединения обучающиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Теоретические занятия составляют 5 %, практические 95%.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство обучающихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данная программа состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для детей младшего школьного возраста.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В программе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких обучающихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

5. Программа разработана на основе принципов:

- Обучения;
- Спортивной-тренировки;
- Наглядности;
- Сознательности и активности;
- Систематичности;
- Доступности.

6. Методы организации деятельности:

- словесные (рассказ педагога дополнительного образования, инструктаж, беседа, обсуждение);
- наглядные;
- метод расчлененного упражнения;
- метод целостного упражнения;
- метод строго-регламентированного упражнения;
- метод частично-регламентированного упражнения;
- повторный метод;
- метод активизации;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой.

7. Формы организации деятельности:

На занятиях в спортивной секции обучающиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Теоретические занятия составляют 5 %, практические 95%. Программа рассчитана на 216 часов - 6ч в неделю. Продолжительность занятия 90 мин. Занятия проводятся на спортивной площадке и в спортивном зале. Наполняемость группы – 20-25 человек.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения.

II. Основное содержание

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.

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

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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 гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

III. Описание ценностных ориентиров

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

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

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

IV. Планируемые результаты и система оценки результативности программы

В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования:

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 требований 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 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 обучающимися, 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.

V. Учебно-тематический план

Учебный план

№	Разделы	Количество часов
1.	Теория. Знания о физической культуре, техника безопасности, закаливание	8 ч
2.	Гимнастика с основами акробатики	21
3.	Легкая атлетика	46
4.	Подвижные игры	94
5.	Лыжная подготовка	27
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20
	Итого:	216

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки обучающиеся 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.

Учебно - тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Инструктаж по охране труда «Лёгкая атлетика». Представление о физических качествах. <i>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.</i>	1
2.	Комплекс упражнения типа зарядки; обучение технике высокого старта; встречные эстафеты с этапом 30 м	2
3.	Закрепление техники высокого старта; учёт – бег 30 м с высокого старта; медленный бег до 4 мин. Тестирование – подтягивание.	2
4.	Подвижные игры с элементами л/атлетики	2
5.	Совершенствование техники высокого старта; обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега; медленный бег 6 мин.	2
6.	Совершенствование техники высокого старта; закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега; медленный бег 6 мин. Тестирование – прыжок в длину с места.	2
7.	Учёт техники высокого старта; совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега; обучение технике метания малого мяча с места; медленный бег до 6 мин.	2
8.	Закрепление техники метания мяча с места; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; медленный бег до 6 мин.	2
9.	Совершенствование техники метания мяча с места; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; тестирование - челночный бег 3 x 10 м; медленный бег до 6 мин.	2
10.	Учёт – прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»; совершенствование техники метания малого мяча с места; медленный бег до 8 мин.	2
11.	Учёт метания мяча на дальность; круговая эстафета с этапом до 20 м; тестирование – наклоны туловища вперёд в седе на полу.	2
12.	Подвижные игры с элементами л/атлетики	2
13.	Учёт – бег 30 м с высокого старта; совершенствование техники прыжка в длину, метания мяча 150гр. с места.	2
14.	Совершенствование техники прыжка в длину, метания мяча 150гр. с места.	2
15.	Инструктаж по охране труда раздел: «Спортивные игры». Измерение показателей развития физических качеств.	2
16.	Баскетбол: обучение технике передачи мяча снизу, ловли мяча двумя руками; эстафеты типа «Весёлых стартов»; игра «Салки со сменой мест».	2
17.	Закрепление техники ловли и передачи мяча; эстафеты типа «Весёлых стартов» с обручами.	2
18.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча; круговые эстафеты с набивными мячами.	2
19.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча; круговые эстафеты с набивными мячами.	2
20.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча снизу и сверху двумя руками; обучение технике передачи мяча двумя руками от груди; обучение технике ведения мяча по прямой в движении шагом; игра – эстафета (с эстафетной палочкой).	2

21.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; закрепление техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка».	2
22.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; совершенствование техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка».	2
23.	Подвижные игры с элементами баскетбола	2
24.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; закрепление техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка».	2
25.	Комплекс упражнений на развитие мышц и укрепления связок в плечевом поясе (набивные мячи 1 – 2 кг); совершенствование техники ведения мяча по прямой линии в быстром шаге; преодоление препятствий; игра «Мяч капитану, «Перестрелка».	2
26.	Комплекс упражнений на развитие мышц и укрепления связок в плечевом поясе (набивные мячи 1 – 2 кг); закрепление техники ведения мяча по прямой линии в быстром шаге; преодоление препятствий; игра «Мяч капитану, «Перестрелка».	2
27.	Учёт – подтягивание; комплекс упражнений с набивными мячами; полоса препятствий. Игра «Перестрелка».	2
28.	Комплекс упражнений в парах на развитие силы; полоса препятствий. Игра «Перестрелка».	2
29.	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой; линейные эстафеты с этапами 30м.	2
30.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой; закрепление линейные эстафеты с этапами 30м.	2
31.	Инструктаж по охране труда раздел: «Гимнастика». Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.	1
32.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	2
33.	Совершенствование поворотов на месте; обучение техники ходьбы по бревну с выпадом, совершенствование кувырка вперёд, мост с помощью и самостоятельно.	2
34.	Совершенствование поворотов на месте; закрепление техники ходьбы по бревну с выпадом, совершенствование кувырка вперёд, мост с помощью и самостоятельно.	2
35.	Ходьба на носках прямо, боком, спиной вперёд, совершенствование ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование кувырка вперёд, мост с помощью и самостоятельно. Комплекс утренней гимнастики №2, прыжки через скакалку.	2
36.	Упражнения с гимнастической палкой; совершенствование техники ходьбы по бревну с выпадами, обучение технике кувырка назад в группировке, эстафета с набивными мячами.	2
37.	Подвижные игры с элементами гимнастики	2
38.	Упражнения с гимнастической палкой; совершенствование техники ходьбы по бревну с выпадами, закрепление техники кувырка назад в группировке, эстафета с набивными мячами. Работа со скакалкой, силовые упражнения.	2
39.	Комплекс упражнений типа зарядки, совершенствование ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование техники кувырка назад в группировке, мост с помощью и самостоятельно, тестирование – наклон вперёд сидя на полу.	2

40.	Комплекс упражнений с набивными мячами; учёт техники ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование кувырка назад в группировке, эстафета с гимнастической скакалкой; тестирование – подтягивание. <i>Комплекс утренней гимнастики №2, повторить подтягивание на перекладине</i>	2
41.	Упражнения на гимнастической скамейке, обучение гимнастической полосы препятствий, совершенствование техники кувырка назад в группировке.	2
42.	Закрепление гимнастической полосы препятствий, обучение технике вскок в упор присев соскок прогнувшись, учёт – кувырок назад в группировке.	2
43.	Подвижные игры с элементами гимнастики	2
44.	Комплекс упражнений с мячом, обучение техники лазания по канату в три приёма, совершенствование полосы препятствий, закрепление техники вскок в упор присев соскок прогнувшись.	2
45.	Закрепление техники по канату в три приёма, совершенствование техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими скакалками.	2
46.	Совершенствование техники по канату в три приёма, совершенствование техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими скакалками, тестирование – прыжок в длину с места.	2
47.	Повороты на носках на 90 и 180гр.; совершенствование техники лазания по канату в три приёма, учёт техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими обручами.	2
48.	Учёт – техники лазания по канату в три приёма, совершенствование техники виса согнув ноги на низкой перекладине, эстафета с набивными мячами.	2
49.	Совершенствование техники вис прогнувшись на гимнастической стенке, эстафета с гимнастическими скакалками.	2
50.	Совершенствование техники вис прогнувшись на гимнастической стенке, эстафета с гимнастическими скакалками.	2
51.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; опорные прыжки на горку из гимнастических матов.	2
52.	Подвижные игры с элементами гимнастики	2
53.	Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка». Измерение частоты сердечных сокращений.	1
54.	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	1
55.	Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка». Измерение частоты сердечных сокращений.	1
56.	Закаливающие процедуры.	2
57.	Совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска; учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками; прохождение дистанции до 1, 5 км со средней скоростью.	2
58.	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	2
59.	Совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска; учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками; прохождение дистанции до 1, 5 км со средней скоростью.	2
60.	Обучение попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со	2

	склона 40 – 50 ; игра «Не задень».	
61.	Закрепление попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50; игра «Не задень».	2
62.	Совершенствование попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50 ; игра «Не задень».	2
63.	Совершенствование координации работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе с палками; обучение технике одновременного двухшажного хода (координация работы рук на два шага); игра «Не задень».	2
64.	Совершенствование координации работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе с палками; закрепление техники одновременного двухшажного хода (координация работы рук на два шага); игра «Не задень».	2
65.	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	2
66.	Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотом переступанием в конце спуска.	2
67.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; обучение подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	2
68.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; закрепление подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	2
69.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; совершенствование подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	2
70.	Учёт техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; учёт – подъём полуёлочкой; игра «Кто дальше».	2
71.	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	2
72.	Учёт техники одновременного двухшажного хода; закрепление техники подъёма со склона полуёлочкой; игра «Кто дальше», катание с гор с палками; прохождение дистанции до 2 км.	2
73.	Учёт техники поворотов переступанием в движении; совершенствование техники подъёма полуёлочкой; прохождение дистанции до 2 км.	2
74.	Прохождение дистанции до 2, 5 км; учёт техники подъёма полуёлочкой; игра – эстафета с этапом между командами до 50 м без палок.	2
75.	Прохождение дистанции до 2, 5 км; учёт техники подъёма полуёлочкой; игра – эстафета с этапом между командами до 50 м без палок.	2
76.	Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов; прохождение дистанции до 2, 5 км. со средней скоростью; эстафета с этапом до 50 м.	2
77.	Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов; прохождение дистанции до 2, 5 км. со средней скоростью; эстафета с этапом до 50 м.	2
78.	Инструктаж по охране труда раздел: «Подвижные игры». Измерение	1

	показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств.	
79.	Баскетбол: совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении шагом, передача мяча в парах; обучение технике ведению мяча в беге (в среднем темпе); игра – эстафета с ведением мяча.	2
80.	Обучение технике передач мяча от груди на месте и после ведения шагом в парах; совершенствование техники ведения мяча в беге.	2
81.	Совершенствование техники ведения мяча в движении; закрепление техники передачи мяча от груди двумя руками; обучение игре «Мяч ловцу».	2
82.	Совершенствование техники ведения мяча в движении; совершенствование техники передачи мяча от груди двумя руками; закрепление игры «Мяч ловцу».	2
83.	Учёт техники ведения мяча в беге; совершенствование техники передачи от груди; обучение технике броска снизу по баскетбольному кольцу; совершенствование игры «Мяч ловцу».	2
84.	Учёт техники передачи мяча от груди; закрепление техники броска по кольцу снизу с расстояния 3 м; совершенствование техники игры «Мяч ловцу».	2
85.	Совершенствование технике броска по кольцу снизу; эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.	2
86.	Совершенствование технике броска по кольцу снизу; эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.	2
87.	Учёт техники выполнения броска по кольцу снизу с 3м; совершенствование техники ведения и передача мяча от груди после ведения.	2
88.	Инструктаж по охране труда раздел: «Лёгкая атлетика». Понятие физическая «нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений.	1
89.	Строевые упражнения: учить рапорт педагогу, приветствие, учить повороты кругом на месте; разучить комплекс ОРУ типа зарядки; лёгкая атлетика: обучение технике движений ног в прыжке способом ножницы; совершенствование технике челночного бега с кубиками в виде игры.	2
90.	Комплекс упражнений типа зарядки; закрепление техники движений ног в прыжке способом ножницы; совершенствование эстафеты с передачей палочки.	2
91.	Комплекс упражнений типа зарядки; совершенствование техники движений ног в прыжке способом ножницы; учёт техники челночного бега с кубиками; совершенствование эстафеты с передачей палочки.	2
92.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	
93.	Обучение технике прыжкам в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе до 2000м.	2
94.	Закрепление техники прыжкам в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе до 2000м.	2
95.	Совершенствование техники прыжкам в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе до 2000м.	2
96.	Разучить комплекс упражнений со скакалкой; обучение прыжкам через скакалку вперёд и назад; совершенствование техники разбега в три шага в прыжках в высоту; бег в умеренном темпе до 1 мин.	2
97.	Закрепление прыжкам через скакалку вперёд и назад; совершенствование техники разбега в три шага в прыжках в высоту; бег в умеренном темпе до 1 мин.	2
98.	Режим дня и его планирование.	1

99.	Совершенствование прыжков со скакалкой; совершенствование техники ведения мяча и передача после ведения от груди, бросок по кольцу снизу; игра «Борьба за мяч».	2
100.	Совершенствование техники ведения мяча и передача после ведения от груди, бросок по кольцу снизу; Совершенствование прыжков со скакалкой; игра «Борьба за мяч».	2
101.	Закрепление упражнений со скакалкой; обучение техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч».	2
102.	Совершенствование упражнений со скакалкой; закрепление техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч».	2
103.	Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч».	2
104.	Разучить комплекс упражнений с набивными мячами; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч».	2
105.	Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами ; обучение технике передачи мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения, учёт – бросок по кольцу снизу; игра «Удочка»; тестирование – подтягивание.	2
106.	Совершенствование упражнений с набивными мячами; совершенствование техники передач мяча в парах на расстоянии 2 – 3 м; обучение технике ловли мяча от пола в парах; закрепление техники передачи мяча в тройках; игра «Удочка»;	2
107.	Совершенствование упражнений с набивными мячами; совершенствование техники передач мяча в парах на расстоянии 2 – 3 м; закрепление техники ловли мяча от пола в парах; совершенствование техники передачи мяча в тройках; игра «Удочка»; тестирование наклоны вперёд сидя на полу.	2
108.	Разучить упражнения с малыми мячами; совершенствование техники ловли мяча от пола (в парах); бег до 3 минут в медленном темпе; игра «Запрещённое движение»; тестирование – челночный бег 3 x 10 м.	2
109.	Лёгкая атлетика: медленный бег до 3 минут с 2 – 3 ускорениями 15 м; совершенствование техники высокого старта и стартовый разгон до 15 м, прыжок в длину в шаге; тестирование – прыжки в длину с места; учёт – бег 30 м.	2
110.	Лёгкая атлетика: медленный бег до 6 минут; закрепление техники прыжка в длину и метание мяча с разбега; круговая эстафета с этапом 50м.	2
111.	Лёгкая атлетика: медленный бег до 3 минут в медленном темпе с двумя – тремя ускорениями до 30 м; обучение технике прыжка в длину с разбега 9 – 11 м (подбор толчковой ноги на место отталкивания, полёт, согнув ноги; приземление на обе ноги). <i>Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Беседа.</i>	2
112.	Лёгкая атлетика: медленный бег до 3 минут в медленном темпе с двумя – тремя ускорениями до 30 м; закрепление техники прыжка в длину с разбега 9 – 11 м (подбор толчковой ноги на место отталкивания, полёт согнув ноги; приземление на обе ноги); обучение технике метания мяча на дальность с разбега в три шага; встречная эстафета с палочкой (длина этапа до 30 м).	2

VI. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002).
- «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008).
- Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009).
- Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
- Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год.
- Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год.

Материально-техническое обеспечение:

- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция);
- Демонстрационные печатные пособия;
- Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая);
- Средства доврачебной помощи (аптечка);
- Спортивный зал, площадка, стадион;
- Ресурсы интернета.