

**муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Краснознаменская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 25.08.2022г.



«Утверждаю»

Директор школы

Н.В. Мыльникова

Приказ № 82 о/д от
26.08.2022г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Олимпиец»**

Составитель: Учитель
Брылина Алина Сергеевна

Краснознаменское
2022 год

Содержание:

1	Паспорт программы
2	Пояснительная записка
3	Содержание программы
4	Планируемые результаты
5	Учебный план
6	Календарный учебный график
7	Оценочные материалы
8	Формы аттестации
9	Организационно-педагогические условия
10	Методические материалы
11	Рабочая программа

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

ФИО автора	Брылина Алина Сергеевна
Наименование учреждения	муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Краснознаменская средняя общеобразовательная школа»
Название программы	«Олимпиец»
Тип программы	дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	физкультурно - спортивная
Образовательная область	физическая культура
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	7-11 лет
Срок обучения	1 год
Объём часов	72 ч.
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	развитие основных физических качеств и совершенствование способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Олимпиец» разработана в соответствии с требованиями

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р);

-приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-Постановление Государственного санитарного врача Российской федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Программа рассчитана на школьников 7 - 11 лет. Она носит физкультурно- спортивную **направленность**. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 72 часа в год.

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Занятия по программе «Олимпиец» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, основах здорового образа жизни, о различных видах легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Практическая часть занятий предполагает: овладениями жизненно важными двигательными навыками, всестороннем и гармоничном развитии физических качеств, обучение двигательных действий, встречающихся в повседневной жизни и различных спортивных и подвижных игр.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья учащихся посредством повышения их двигательной активности, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Развивающие задачи:

- развитие интереса к физическим упражнениям, формам активного отдыха и досуга;
- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической

работоспособности. 2. Обучающие задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных

способностей. 3. Воспитательные

задачи:

- формирование интереса и потребности в занятиях;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Особенности данной программы заключаются в следующем:

- направленность на реализацию принципа дифференциации и вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями, объемом и многообразием средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами ОФП.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена эффективностью образования детей в школе и во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда дети волею-неволею становятся заложниками быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) — всё это приводит к недостатку их двигательной активности и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы их внутренний мир, духовный склад был богатым, глубоким, а это по - настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Данная программа является наиболее актуальной на сегодняшний момент, так как, приходя в школу, ученик имеет ограниченный запас двигательных навыков, зачастую с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованны, неподвижны, медлительны, другие - разболтанны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. Они способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма.

Учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны помочь ученику сформировать осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Понятие о легкой атлетике. Возникновение легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в современном обществе. Легкая атлетика в системе общего и дополнительного образования. (1ч)
2. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. (1ч)
3. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. (1ч)
4. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Помощь при ушибах, растяжениях. (1ч)
5. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на стадионах. (1ч)
6. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена физических упражнений. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Значение и способы закаливания. (1ч)
7. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. (1ч)
8. Беговые упражнения. (Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон, эстафетный бег, медленный бег, кросс 300 - 500м, бег на короткие дистанции до 100м, бег на длинные дистанции, равномерный кроссовый бег умеренной интенсивности, бег с преодолением препятствий.) (6ч)
9. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для быстроты (бег с ускорением, с ходу на время, по ветру, залидером, со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции и др.) (3ч)
10. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для силы (бег с барьерами и прыжки через них; многоскоки; метание легкоатлетических снарядов, набивных мячей, камней и др.) (6ч)
11. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для специальной выносливости (кроссовый, темповый бег, фартлек, бег в усложненных условиях, повторный и переменный бег и др.) (7ч)
12. Упражнения различной координационной сложности. (Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски мячей с места и с разбега). (3ч)
13. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств. (5ч)
14. Упражнения на гибкость. (2ч)
15. Акробатические упражнения. (3ч)
16. Метание легкоатлетических снарядов (с места, на дальность, в цель.) (7ч)
17. Прыжковые упражнения (прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки). (7ч)
18. Упражнения на осанку. (2ч)
19. Упражнения с предметами на развитие ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса. (2ч)
20. Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения. (4ч)
21. Элементы лазанья и перелазания. (4ч)
22. Контроль . (4ч)

23. Подвижные игры. “Мяч соседу”, “Попрыгунчики — воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи- вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка”, Упражнение «Боксёры», эстафета с обменом мячей, «Ловишки», «Круговая лапта», «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги наногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики», «12 передач», Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу и т.д.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа рассчитана на 72 часа за 2 года обучения (теоретические занятия 7 часов, практические занятия- 65 часов.) Завершением освоения программы является промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация представлена выполнением контрольных упражнений и определением уровня физической подготовленности и общего развития обучающихся на конец учебного года и сравнением сдвига результатов.

№ п/п	Название темы/раздела	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Легкая атлетика. Влияние физических упражнений на организм человека.	3	1,5	1,5
2	Личная гигиена спортсмена. Закаливание. Режим отдыха и тренировочных занятий	4	1,5	2,5
3	Беговые упражнения	6	3	3
4	Игровые упражнения	24	0	24
5	Гибкость	2	0,5	1,5
6	Акробатические упражнения	3	0	3
7.	Метание легкоатлетических снарядов	7	0,5	6.5
8.	Прыжковые упражнения	7	0	7
9.	Упражнения на осанку	2	0	2

10.	Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения	10	0	10
11.	Контрольные занятия	4	0	4
		72	7	65

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Занятия по программе проводятся в течение учебного года (включая осенние, весенние каникулы), что составляет 36 часа в год (1 занятия в неделю).

Учебный год	каникулы	
01.09.2022-31.05. 2023г.	зимние	26.12.2022-08.01.2023

Промежуточная аттестация запланирована на 22 мая 2023 года

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется педагогом дополнительного образования в процессе проведения теоретических и практических занятий. Обобщенная оценка личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых (диагностических) исследований.

Оценочный инструментарий

Контрольные задания	Критерии оценивания
Физкультурная деятельность с оздоровительной направленностью	
<p><u>1 уровень:</u> построить комплекс (по выбору) утренней зарядки, упражнений на коррекцию физического развития;</p> <p><u>2уровень:</u> построить комплекс (по выбору) утренней зарядки, упражнений на коррекцию физического развития и проанализировать его с точки зрения возможности выполнения</p>	<p><u>Высокий уровень</u> -выполнение контрольного задания на втором уровне; <u>Средний уровень</u>- выполнение контрольного задания на первом уровне; <u>Низкий уровень</u>- выполнение контрольного задания на первом уровне при недостаточном разнообразии подобранных упражнений, отдельные группы мышц не охвачены специальными упражнениями</p>
<p><u>1 уровень:</u> подготовить инвентарь и оборудование для проведения подвижной игры и организовать проведение игры;</p> <p><u>2уровень:</u> подготовить инвентарь .</p>	<p><u>Высокий уровень</u>- выполнение контрольного задания на втором уровне;</p> <p><u>Средний уровень</u>- выполнение контрольного задания на первом уровне;</p>
<p>оборудование для проведения подвижной игры, организовать проведение игры и провести анализ игры по её итогам</p>	<p><u>Низкий уровень</u>- выполнение контрольного задания на первом уровне при наличии некоторых элементов дезорганизации подвижной игры</p>
<p><u>1 уровень:</u> охарактеризовать собственное самочувствие в процессе занятий; <u>2уровень:</u> охарактеризовать функциональное состояние одного ребенка из группы в процессе занятий (по внешним признакам)</p>	<p><u>Высокий уровень</u>- выполнение контрольного задания на втором уровне; <u>Средний уровень</u>- выполнение контрольного задания на первом уровне; <u>Низкий уровень</u>- выполнение контрольного задания на первом уровне на уровне не более двух-трех признаков, отражающих самочувствие</p>
Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью	

<p><u>1 уровень:</u> составить комплекс упражнений на развитие одного из основных физических качеств (по выбору) и выполнить его;</p> <p><u>2уровень:</u> составить комплекс упражнений на комплексное развитие всех физических качеств (по выбору) и выполнить его</p>	<p><u>Высокий уровень-</u> выполнение контрольного задания на втором уровне;</p> <p><u>Средний уровень-</u> выполнение контрольного задания на первом уровне;</p> <p><u>Низкий уровень-</u> выполнение контрольного задания на первом уровне при наличии нескольких методических недочетов в ходе выполнения комплекса упражнений</p>
Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью	
<p><u>1 уровень:</u> выполнить 5 контрольных упражнений (теста) и показать средний балл от 3,0 до 3,9;</p> <p><u>2уровень:</u> выполнить 5 контрольных упражнений (теста) и показать средний балл от 4,0 до 4,4;</p> <p><u>3уровень:</u> выполнить 5 контрольных упражнений (теста) и показать средний балл от 4,5 до 5,0</p>	<p><u>Высокий уровень-</u> выполнение контрольного задания на третьем уровне;</p> <p><u>Средний уровень-</u> выполнение контрольного задания на втором уровне;</p> <p><u>Низкий уровень-</u> выполнение контрольного задания на первом уровне</p>

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью

ФИО	Пресс (30сек)		Упражнение на гибкость (см)		Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 3x10м (сек)		Шестиминутный бег (м)		Средний балл		Общее развитие	
	нач	кон	нач	кон	нач	кон	нач	кон	нач	кон	нач	кон	нач	кон

8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Специфика деятельности дополнительного образования предполагает творческий подход к выбору форм аттестации знаний, умений и навыков обучающихся. Важно, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале, необходимо включать и действенно-практический опыт обучающихся. Освоение дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – это систематическая проверка достижений обучающихся, проводимая педагогом дополнительного образования. Текущий контроль включает: входной, тематический, контроль динамики индивидуальных образовательных достижений (портфолио). Формы текущего контроля: беседа (опрос); из раздела «Физкультурная деятельность с оздоровительной направленностью» построение комплекса утренней зарядки, комплексов упражнений на коррекцию физического развития, осуществление простейших наблюдений за своим самочувствием в процессе занятий; из раздела «Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью» составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение.

Промежуточная аттестация – форма контроля, определяющая успешность обучения в течение всего учебного года и подведение итогов за контролируемый период (год). Формами промежуточной аттестации является тестирование физических качеств.

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

1. Первое тестирование (сентябрь-октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.
2. Второе тестирование (май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, поднятие и опускание туловища (пресс) за 30сек, упражнение на гибкость, шестиминутный бег.

9. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке педагогом дополнительного образования. Обучающиеся обеспечиваются для занятий необходимым спортивным инвентарем и оборудованием.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Методические материалы

- разработка тем программы;
- описание отдельных занятий;
- слайды, презентации по темам;
- видеоматериалы по темам;
- иллюстративный и дидактический материал по темам занятий;
- наглядные пособия;
- методическая литература для учителя;

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- гимнастические коврики
- гимнастические мячи
- гимнастические обручи
- гимнастические маты
- гимнастические палочки
- скакалки
- мячи: набивной 3 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные.
- эстафетные палочки
- барьеры
- фишки

Материально-техническая база:

- спортивный зал

спортивная площадка

11. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1-2	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Понятие о легкой атлетике. Возникновение легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в современном обществе. Легкая атлетика в	1	1	2

	системе общего и дополнительного образования. Бег в равномерном и переменном темпе. Общеразвивающие упражнения без предметов на развитие координации движений. Игра на внимание «Запрещенное движение», «Перестрелка»			
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	0,5	0,5	1
4	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	0	1	1
5	Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	0,5	0,5	1
6	Двигательный режим дня. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	0,5	0,5	1
7	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	0,5	0,5	1
8	Контроль – челночный бег 3x10м, прыжок с места, подтягивание. Игры по выбору.	0	1	1
9	Контроль – гибкость, пресс за 30сек, 6 минутный бег. Игры по выбору.	0	1	1
10	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки».	0,5	0,5	1
11	Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Помощь при ушибах, растяжениях. Бег с преодолением	0,5	0,5	1

	препятствий. Игра «Два мороза».			
12-13	Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на стадионах. Комплекс УГГ. Бег на короткие дистанции до 100м. Челночный бег. Игра «Горячая картошка».	1	1	2
14	Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена физических упражнений Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	0,5	0,5	1
15	Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Значение и способы закаливания. Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	0,5	0,5	1
16	Бег из различных исходных положений, бег с ускорением, со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки».	0	1	1
17	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	0	1	1
18	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».	0	1	1
19	Кроссовая подготовка до 1000м. Игры со скакалкой. («Веревочка», «Солнышко»).	0	1	1
20	Современные Олимпийские игры. Игры «Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места.	0	1	1
21-22	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Равномерный кроссовый бег умеренной интенсивности. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	0,5	1,5	2
23	Бег в равномерном и переменном темпе. Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	0	1	1

24	Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза». Игра «Море волнуется – раз».	0,5	0,5	1
25	Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Прыжки в длину с места.	0	1	1
26	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Прыжковые упражнения. Игра «Салки», «Два мороза».	0	1	1
27	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств.	0	1	1
28	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг. Метание легкоатлетических снарядов.	0	1	1
29	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Метание. Малые олимпийские игры.	0	1	1
30	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения. Упражнения специальной выносливости: темповый бег.	0	1	1
31	Упражнения специальной выносливости: повторный и переменный. Эстафетный бег.	0	1	1
32	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	0	1	1
33-34	Силовая подготовка. Бег с барьерами и прыжки через них. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза».	0	2	2
35	Комплекс ОРУ с мячом. Упражнения на гибкость. Игра «Два мороза».	0	1	1
36	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	0	1	1
37	Строевые упражнения: перемещение приставными	0	1	1

	шагами. Упражнения с элементами акробатики: кувырки Игра «Лисы и куры».			
38	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Упражнения с элементами акробатики: кувырки, стойки. Игра «Удочка».	0	1	1
39	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	0	1	1
40	Открытое мероприятие. Игра с мячом «Охотники и утки».	0	1	1
41	ОРУ с предметами на развитие ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса. Игра «Волк во рву».	0	1	1
42	Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для быстроты. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Игра «Кто быстрее?»	0	1	1
43	Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для быстроты. Эстафетный бег. Игра «Круговая лапта».	0	1	1
44	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	0	1	1
45	ОРУ, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте. Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница».	0	1	1
46	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».	0	1	1
47	Веселые старты со скакалкой. Игры по выбору.	0	1	1
48	ОРУ в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, прыжками (наодной, двух ногах, с места и с разбега). Игры по выбору.	0	1	1
49	Строевые упражнения с	0	1	1

	перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Прыжки в длину с места, с разбега. Игра «Салки», «Два Мороза».			
50	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Прыжки в высоту, многоскоки. Игра «Салки», «Два мороза».	0	1	1
51	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. Игра «Лапта» по упрощенным правилам.	0	1	1
52	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам.	0	1	1
53	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам.	0	1	1
54	ОРУ на гимнастической скамейке. Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	0	1	1
55	Веселая эстафета. Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры по выбору учащихся.	0	1	1
56	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	0	1	1
57	Построение и перестроение. Интервальный бег. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для выносливости. Игра «Удочка», «Змейка».	0	1	1
58	Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для силы. Игры эстафеты со скакалкой.	0	1	1
59	Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для быстроты. Эстафеты.	0	1	1
60	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	0	1	1

	Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».			
61	Построение и перестроение. Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	0	1	1
62	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	0	1	1
63	Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Построение и перестроение.	0	1	1
64	Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Игры-эстафеты.	0	1	1
65	Построение и перестроение. Круговая тренировка по развитию физических качеств. Игры по выбору детей.	0	1	1
66	Построение и перестроение. Круговая тренировка. Подвижные игры по выбору.	0	1	1
67	Темповый бег, фартлек. Подвижные игры по выбору.	0	1	1
68	Переменный бег. Весёлые старты с использованием предметов. Игры по выбору.	0	1	1
69	Контрольное занятие. Повторно-переменный бег. Весёлые старты. Игры по выбору.	0	1	1
70	Контрольное занятие. Кроссовый бег. Подвижные игры по выбору.	0	1	1
71	Контроль – челночный бег 3х10м, прыжок с места, подтягивание. Игры по выбору.	0	1	1
72	Контроль – гибкость, пресс за 30сек, 6 минутный бег. Игры по выбору.	0	1	1
Всего		7	65	72