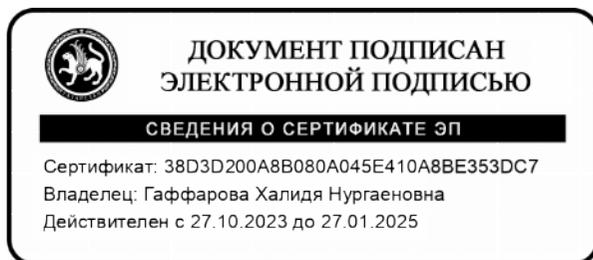


**ГБОУ «Набережночелнинская начальная школа – детский сад № 89 для детей с ограниченными возможностями здоровья»**



«Принято»  
Педагогическим советом  
протокол от 29 августа 2024г.№

Введено приказом от 29 августа 2024г.г. № 161  
Директор ННШ-ДС № 89  
\_\_\_\_\_ Х.Н.Гаффарова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Здоровей-ка»  
Направленность: общая физическая подготовка (ОФП)  
Возраст обучающихся: 9-11 лет  
Срок реализации: 1 год (**

«Согласовано»

Заместитель директора \_\_\_\_\_ Миннекаева Л.З  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Рассмотрено» На заседании МО, протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Руководитель МО \_\_\_\_\_  
.от \_\_\_\_\_ 2024г.

2024

## Оглавление

	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы</b>	
1	Информационная карта образовательный программы	
2	Пояснительная записка	
3	Учебный план	
4	Содержание учебного плана	
5	Планируемые результаты освоения программы	
	<b>Раздел 2. Комплекс организационно –педагогических условий</b>	
1	Матрица образовательной программы	
2	Планируемые результаты ОФП	
3	Список литературы	
	<b>Приложения</b>	
1	Календарный учебный график	

# Раздел 1.

## 1. Информационная карта ДОП.

1.	Образовательная организация	« Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Набережночелнинская начальная школа - детский сад № 89 для детей с ограниченными возможностями здоровья
2.	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке «Здоровей-ка»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках ФИО, должность.	Макарова Наталья Юрьевна педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программы:	
6.	Срок реализации	1 год
7.	Возраст учащихся	9-11 лет
8.	Характеристика программы: -тип программы -вид программы -принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная программа по общефизической подготовке общеразвивающая  адаптированная
9.	Цель программы	Формирование здорового образа жизни и вовлечение в занятие физической культурой.
10.	Образовательные модули	Уровень программы – <b>стартовый</b> . Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

11.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: групповые, практическое занятие, эстафеты , веселые старты
7.	Формы мониторинга результативности	Соревнования, эстафеты, веселые старты, развлечения, тестирование.
8.	Результативность реализации программы	В реализации данной программы участвуют дети с нарушениями речи в возрасте 9-11 лет
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	Август 2024г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по ОФП «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

**Нормативно-правовой и документальной базой** дополнительной программы по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования является:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.12.2014 г. № 1598;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 31.03.2022г. № 678-р;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»,

- "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28; СанПиН 2.4 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

- Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан от 28.01.2023 №1068/22 « О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ ( в том числе адаптированных)»;

- Устав ГБОУ «Набережночелнинская начальная школа - детский сад № 89 для детей с ОВЗ (далее ОУ).

Время, отводимое на дополнительное общеразвивающий программы, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

**Целью** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений; - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

**Адресат программы:** Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Возраст детей, на которых рассчитана программа по ОФП: 9 – 11 лет.

**Объем программы:** итого 68 часов . Занятия в объединении проходят 2 раза в неделю по 40 минут

**Формы организации образовательного процесса--** групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

**Виды занятий:** - ОФП и игры, занятия оздоровительной направленности, праздники, соревнования, эстафеты, веселые старты, школа мяча, занятия по тренировке элементов акробатики и легкой атлетике.

*Срок освоения программы:* 1 год обучения.

*Режим занятий:* Понедельник, среда 14.00-14.40. Количество обучающихся в группе составляет 14 человек.

### 3. Учебный план

Названия модуля	Содержание занятия	Всего Часов.
Основы знаний	История физической культуре. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Правила техники безопасности на занятиях.	2
Общеразвивающие упражнения	Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных п. Комплекс упражнений: типа зарядки; в движении, шагом, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, с малыми, набивными мячами; специальные для развития физических качеств.	В процессе занятия
Легкая атлетика	Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Эстафетный бег. Стартовый разгон. Метание. Прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий.	16
Гимнастика, акробатика	Акробатические упражнения. Группировки. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Стойка на руках. Переворот в сторону.	13
Школа мяча	Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; футбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	16
Подвижные игры	Игры на внимание. Игры с элементами бега. Игры с элементами сопротивления. Игры с прыжками.	19

Соревнования, конкурсы	«Веселые старты», эстафета, спортивные игра, спортивный праздник.	2
Итого		68

#### 4.Содержание учебного плана.

##### 1. Основы знаний (теория) – 0,5 ч.

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

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

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

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

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль – 1 ч.

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

##### 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь – 0,5ч.

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

#### 4. Гимнастика - 13 ч.

*Теория:*

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки

*Практика:*

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

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

#### 5. Легкая атлетика – 16 ч.

*Теория:*

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

*Практика:*

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель.

Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

#### 6. Школа мяча ( Баскетбол - 5 ч.)

*Теория:*

Техника безопасности. Правила игры

### *Практика:*

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

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

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

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

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

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

## 7.Школа мяча ( Волейбол (Пионербол) – 5 ч.)

### *Теория:*

Техника безопасности. Правила игры

### *Практика:*

Передвижение в стойках, передачи мяча, атакующий удар, подачи мяча, блокирование атакующего мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

## 8.Школа мяча( Футбол – 6 ч.)

### *Теория:*

Техника безопасности. Правила игры

*Практика:*

Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам мини-футбола. Правила ТБ.

## 9. Подвижные игры-19ч.

*Теория:*

Техника безопасности. Правила игры

Практика: «День и ночь», «Кто выше», «Кто точнее», «Меткий стрелок», «Ловля парами», «Красный и белый», «Вызов номеров», «Запрещенные движение», «Совушка», «Пустое место», «Пятнашки с мячом».

## 10. Веселые старты, эстафеты, развлечения – 2ч

## 5. Планируемые результаты освоения программы:

Название раздела	Метапредметные результаты	Личностные результаты
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Физическое совершенствование</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</li> <li>- определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> <li>- определение общей цели и путей её достижения;</li> <li>- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение товарищей;</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</li> <li>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих;</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- видеть красоту движений,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul>

	- с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	
--	--	--

## Раздел 2.

### 1. Матрица дополнительный общеразвивающей программы по общей физической подготовке «Здоровей-ка».

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Формы и методы работы	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий

	<p>-Обучение основам физической культуры учащихся. - развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.</p> <p>Метапредметные: -Формирование умения ставить для себя учебные цели и задачи.</p>	<p>-Соревнования -нормативы -Тесты -Матч</p> <p>Метапредметные: – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха</p>	<p>- ОФП и игры;  - занятия оздоровительной направленности;  -праздники;  -соревнования;  - эстафеты;  -домашние задания.</p> <p>Методы оценивания</p>	<p>Предметные: -Овладения умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. -Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.</p> <p>Метапредметные:  – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	<p>Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.</p>
--	---	---	--	---	---

--	--	--	--	--	--

## 2. Планируемые результаты ОФП

Название раздела	Предметные результаты				
	ученик научится				
Знания о физической культуре	<p>-ориентироваться в понятии « физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма</p> <p>- раскрывать на примерах ( из истории или личного опыта)положительное влияние занятий физической культурой на физическое или личностное развитие;</p>				

	<p>- ориентироваться в понятии « физическая подготовка», характеризовать основные физические качества ( силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми( как в помещении ,так и на от-крытом воздухе),соблюдать правила поведения и предупреждения травми-зма во время занятий физическими упражнениями</p>			
Способы физкультурной деятельности	<p>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-организовывать и прово-дить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на откры -том воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать пра-вила взаимодействая с игроками;</p> <p>-измерять показатели физи-ческого развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систе-матические наблюдения за их динамикой.</p>			
Физическое совершенствование	<p>-выполнять упражнения по коррекции осанки и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств ( силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки ( большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) -выполнять легкоатлетические упражнения ( бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>			
Название раздела	<b>Предметные результаты</b>			
	ученик получит возможность научиться			
Знания о физичес	<p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранение и укреплении здоровья; планировать и</p>			

кой культуре	корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.			
Способы физкультурной деятельности	-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;  -выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.			-
Физическое совершенствование	--сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть в баскетбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам;			

### Список литературы

1. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М. : Просвещение, 2010. - 223 с.
2. Примерные -программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст] : учебное издание / под ред. В.А. Горского. - М. : Просвещение, 2010.-111с.
3. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся в различных условиях организации образовательного процесса : Сборник программ внеурочной деятельности / авторы-составители: Ю.Ю. Баранова, А.В. Кисляков, Ю.В. Ребикова, Л.Н. Чипышева; под ред. М. И. Солодковой - Челябинск : Изд-во «ПОЛИГРАФ-мастер», 2012. - 93 с
4. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся в различных условиях организации, образовательного процесса: Сборник программ внеурочной деятельности/ авторы - составители: Ю. Ю. Баранова, А. В. Кисляков, Ю. В. Ребикова, Л. Н. Чипышева; под ред. М. И. Солодковой - Челябинск: Изд - во "Полиграф - мастер", 2012, - 93 с.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М. : Просвещение, 2011. - 77 с.

6. Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно - оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. - М. : Просвещение, 2011 - 80 с

## **Приложение 1. Календарный учебный график.**

№ п/п	Название раздела	Тема занятий	Кол-во часов	Основные формы организации и учеб.занятий	Основные виды внеурочной деятельности учащихся.	Дата проведения	
						план ир	Факти ч
1	Основы знаний	Инструктаж. Правила безопасности на занятиях.	0.25ч.	Теория	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм.	04.09	
	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Обучение высокому и низкому старту	0.25ч.	Практика	Высокий старт (15-30 м).Низкий старт. Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. различных		
	Подвижные игры	Подвижная игра.	0.5ч.	Игра	И.П. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
2.	Легкая атлетика	Круговая тренировка.	0,5ч.	Практика	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения , развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям).	09.09	
	Подвижные игры	«К своим флажкам», «Кто быстрее».	0.5ч.	Игра	Перестроение, деление на две команды. Правила игры.		
3	Основа знаний	Беседа об пользы утренней зарядке.	0,25ч.	Беседа	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты. Утренняя зарядка.	11.09	
	Легкая атлетика	Прыжки через препятствия	0.25ч.		Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.		

	Подвижные игры	«День и ночь»	0.25ч.		Разминка. ОРУ с мячами. Построение на две команды. Правила игры.	
4	Легкая атлетика	Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	0.25ч.	Теория Практика	ОРУ ( развитие ловкости).Прыжковые упражнения. Эстафета.	16.09
	Легкая атлетика	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	0.25ч.	Практика	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение чсс во время выполнения физических упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
	Подвижные игры	Подвижные игры «Кто выше», «Кто точнее».	0.5ч.	Игра	Разминка, проведение 2-3 игр по желанию учеников, подведение итогов. Правила игры. Дружная игра в коллективе.	
5	Легкая атлетика	Комплекс упражнений с теннисным мячом. Бросок и ловля мяча.	0,5ч.	Практика	Комплекс упражнений с теннисным мячом. Бросок и ловля теннисного мяча.	18.09
	Подвижная игра	«Меткий стрелок».	0.5ч.	Игра	ОРУ с обручами. Бег 4 мин. Подвижная игра .	
6	Легкая атлетика	Разновидности бега и ходьбы. Прыжок в длину с места.	0,5ч.	Практика	ОРУ на месте без предметов. Прыжки в длину с места.	23.09

	Подвижные игры	Подвижная игра «Ловля парами».	0.5ч.	Игра	Разминка. Правила игры. Подвижная игра «Ловля в парах».		
7	Легкая атлетика	Бег на длинные дистанции Прохождение полосы препятствий.	0,5ч.	Практика	ОРУ в движении. Спец.беговые упражнения. Бег 500 м. Прохождения полоса препятствия.	25.09	
	Подвижные игры	Подвижная игра.	0.5ч	Игра	Подвижная игра «Бездомный заяц».		
8	Легкая атлетика	Строевые упражнения Прыжок в длину с разбега	0,5ч.	Практика	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	30.09	
	Подвижные игры	Подвижная игра	0.5ч.	Игра	Подвижная игра "красный-белый".		
9	Легкая атлетика	Круговая тренировка.	0,5ч.	Практика	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения, развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям).	02.10	
	Школа мяча	Метание малого мяча.	0.5ч	Игра	Метание теннисного мяча в цель. Игра в пионербол.		
10	Легкая атлетика	Метание теннисного мяча в цель.	0.25ч.	Практика	ОРУ с малыми мячами. Бег 5 мин. Совершенствование теннисного мяча в цель.	07.10	
	Школа мяча	Бросок и ловля мяча.	0.5ч.	Практика Игра	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей		

	Подвижная игра	Подвижная игра «Вызов номеров».	0,25ч.	Игра	Подвижная игра «Вызов номеров».		
11	Легкая атлетика	Прыжок в высоту «Перешагиванием» и «Ножницами».	0,5ч.	Практика	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения.	09.10	
	Школа мяча	Эстафета с мячом.	0,5ч.	Игра	Встречные эстафеты.		
12	Легкая атлетика	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.	0,25ч.	Практика	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	14.10	
	Школа мяча	Техника владения мячом	0,5ч.	Практика	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей. Браскиловля мяча на месте.		
	Подвижная игра	Подвижная игра «Запрещенное движение».	0,25ч.	Игра	Ходьба и бег. ОРУ на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».		
13	Легкая атлетика	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	0,25ч.	Практика	Упражнения с гимнастической скакалкой. Комплекс упражнений с набивными мячами.	16.10	
	Школа мяча	Элементы футбола	0,5ч.	Практика	Игра в футбол. Правила игры.		
	Подвижная игра	Подвижная игра «День и ночь».	0,25ч.	Игра	Перестроения в 2 колонны. Правила игры. Игра. Итог.		
14	Легкая атлетика	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	0,25ч.	Практика	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	21.10	

	Школа мяча	Техника владения мячом	0.5ч.	Практика	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте.		
	Подвижная игра	Игра на внимания	0.25ч.	Игра	Подвижная игра «День и ночь». Правила игры. Подведения итогов.		
15	Легкая атлетика	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	0.25ч.	Практика	ОРУ с гимнастическими палками. 5 мин. Бег. Беседа о ТБ. на занятиях л.а. Прыжки на месте с поворотами .	23.10	
	Школа мяча	Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	0.5ч.	Практика	Разминка. Стойка баскетболиста. Элементы баскетбола. Бросок мяча в кольцо от груди.		
	Подвижная игра	«Совушка», «Пустое место».	0.25ч.	Игра	Игры на внимания и на быстроту.		
16	Легкая атлетика	Прыжковые упражнения	0.5ч.	Практика Игра	Бег с перепрыгиванием через препятствия. Прыжки а месте. Прыжки с поворотами	28.10	
	Школа мяча	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием.	0.25ч.	Практика	Бросок большого мяча на дальность.		
	Подвижная игра	«Пятнашки с мячом».	0.25ч.	Игра	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Правила игры.		
17	Легкая атлетика	Техника передвижения (ходьба, бег).	0.25ч.	Практика	ОРУ на месте без предметов. Ходьба и бег по кругу. Легкий бег. Бег « змейкой».	11.11	
	Школа мяча	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	0.5ч.	Практика	Передача мяча в движении от груди. Игра в футбол		
	Подвижная игра	« Пустое место»,	0.25ч.	Игра	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Правила игры. Подведение итогов.		

		«Зайцы в огороде».					
18	Легкая атлетика	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта.	0.5ч.	Практика	ОРУ в движении. 4 мин. Бег. Перестроение в две колонны. Прыжок в длину с разбега.	13.11	
	Школа мяча	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	0.25ч.	Практика	Элементы баскетбола; бросок со штрафной линии в кольцо.		
	Подвижная игра	«Охотники и утки».	0.25ч.	Игра	Подвижная игра «Охотники и утки». Правила игры.		
19	Легкая атлетика	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.	0.25ч.	Практика	Разминка . Ходьба и бег. Спец. Беговые упражнения. Прыжки через набивных мячей.	18.11	
	Школа мяча	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	0.25ч.	Практика	Комплекс упражнений для силы мышц живота и спины. Бросок и ловля мяча в парах. Ведение мяча с броском.		
	Подвижная игра	Подвижная игра «Вышибалы».	0.5ч.	Игра	Правила игры . Дружная игра в коллективе.		
20	Соревнования	Соревнования «Веселые старты».	0.5ч.	Практика Игра	Разминка. Соревнования «Веселые старты».	20.11	
	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения.	0.25ч.	Практика	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.		

	Школа мяча	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	0,25 ч.	Практика игра	Ходьба и бег. ОРУ на месте. Бросок мяча в кольцо.		
21	Основа знаний	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	0,5ч.	Теория Практика	Ходьба и бег по кругу. ОРУ- с гимнастическими палками. Инструктаж. Кувырок вперед.	25.11	
	Школа мяча	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	0.5	Практика	Разминка. Ведения мяча в парах. Стойка баскетболиста.  Игра в баскетбол.		
22	Гимнастика	Акробатические элементы	0,5ч.	Практика	Разминка. Перестроение в две шеренги. Перекаты назад и группировка с последующим касанием руками.	27.11	
	Школа мяча	Спортивная игра в баскетбол	0.5ч.	Практика	Спортивная игра в баскетбол.		
23	Гимнастика	Перекаты вперед-назад, кувырок назад.	0,5ч.	Практика	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с косичками. Перекаты вперед-назад, кувырок назад.	02.12	
	Школа мяча	Спортивная игра.	0.5ч.	Игра	Спортивная игра в футбол.		
24	Гимнастика	Команды	0,5ч.	Практика	Бег с высоким подниманием бедра, приставными	04.12	

		«Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.			шагами с правом и с левом боком. Строевые команды. Акробатические элементы.		
	Школа мяча	Спортивная игра.	05ч.	Игра	Спортивная игра в футбол.		
25	Гимнастика	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	0,5ч.	Практика	ОРУ с обручами. Перестроение в две шеренги. Акробатические элементы: кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Страховка.	09.12	
	Школа мяча	Спортивная игра	0.5ч.	Игра	Игра в баскетбол по упрощенными правилами.		
26	Гимнастика	Перекаты в сторону из положения лежа на спине.	0.25ч.	Практика	Строевые упражнения. ОРУ со скакалками. Перекаты в сторону из положения лёжа на спине.	11.12	
	Подвижная игра.	«Прыгающие воробушки».	0.25ч.	Игра	Разминка. Перестроения. Правила игры. Ход игры. Итог.		
	Школа мяча	Техника игры в бадминтон	0.5ч.	Игра	Правила игры. Ход игры.		
27	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков,	0,5ч.	Практика	Ходьба и бег. ОРУ с кубиками. Перестроение в две шеренги. Эстафеты с элементами акробатике.	16.12	

		перекатов.					
	Школа мяча	Элементы футбола	0,5ч.	Игра	Разминка. Перестроения. Правила игры. Ход игры. Итог.		
28	Гимнастика	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека.	0,5ч.	Беседа Практика	ОРУ на месте без предметов. Теория .	18.12	
	Школа мяча	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	0,5ч.	Игра	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом. Стойка баскетболиста .Ловля мяча в парах.		
29	Гимнастика	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью.	0,5ч	Практика	ОРУ с мячами. Акробатические элементы: «мост» из положения лежа.	23.12	
	Школа мяча	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	0,5ч.	Игра	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.		
30	Гимнастика	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).	0,5ч.	Практика	ОРУ в движении. Гимнастический «мост» из положения лежа без помощью. Полоса препятствия.	25.12	

	Школа мяча	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	0.5ч.	Игра	Разминка. Ловля двумя руками Игра в пионербол. Правила игры.		
31	Гимнастика	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	0,5ч	Практика	Ходьба. Бег 4 минуты. ОРУ с косичками. Преодоления полосы препятствий. Страховка.	13.01	
	Школа мяча	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	0.5ч.	Игра	Разминка. Правила игры. Перестроение. Игра в пионербол.		
32	Гимнастика	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.	0,5ч	Практика Игра	Разминка. Акробатические элементы из 2-х: кувырок назад и стойка на лопатках. Страховка. Работа над ошибками.	15.01	
	Школа мяча	Спортивная игра.	0.5ч.	Теория Игра	Правила игры Игра в баскетбол.		
33	Гимнастика	Равновесии (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев.	0.5ч.	Практика	Ходьба и бег. ОРУ с малыми мячами. Акробатические элементы: ходьба по гимнастической скамейке.	0.01	
	Школа мяча	Спортивная игра в пионербол.	0.5ч.	Игра	Разминка. Правила игры.		

34	Гимнастика	Элементы акробатики	0.25ч	Практика	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	22.01	
	Соревнования	«Веселые старты».	0.5ч	Практика Игра	Игра «Веселые старты» : Перестроение в две команды. Ход игры. Итог.		
	Школа мяча	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом.	0.25ч	Практика.	Ходьба и бег. ОРУ в движении. Перестроение в две шеренги. Передача мяча в парах в движении. Игра в баскетбол.		
35	Легкая атлетика	Кросс 1000м. Спец.беговые упражнения.	0.5ч	Практика	Разминка. Бег на 1000м. Спец. Беговые упражнения.	27.01	
	Подвижные игры.	Подвижные игры.	0.25ч	Игра	Подвижные игры «Вызов номеров», «Бездомный заяц».		
	Школа мяча	Элементы волейбола	0.25 ч	Практика Игра	Правила игры. Разминка. Стойка волейболиста. Передача мяча через сетку. Игра в пионербол.		
36	Гимнастика	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.	0,5ч	Практика	Акробатические элементы отдельно и в комбинации. Комплекс упражнений для развития гибкости рук и ног.	29.01	
	Школа мяча	Элементы волейбола	0.5ч.	Практика Игра	Разминка. Стойка волейболиста. Игра в волейбол.		
37	Гимнастика	Элементы акробатики	0.5ч	Практика	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.	03.02	
	Школа мяча	Элементы волейбола	0.5ч.	Практика Игра	Строевые упражнения. Ходьба. Передача мяча сверху двумя руками.		
38	Гимнастика	Элементы акробатики	0.5ч	Практика	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.	05.02	

	Школа мяча	Элементы волейбола	0.5ч.	Практика Игра	Разминка. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол.		
39	Гимнастика	Элементы акробатики	0.5ч	Практика	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.	10.02	
	Подвижная игра	«Коршун и курица»	0,5ч	Игра	Правила игры. Ход игры. Игра.		
40	Гимнастика	Эстафета с элементами акробатики.	0.5ч.	Практика	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.	12.02	
	Подвижные игры	«Салки с мячом» «Угадай чей голосок».	0.5ч.	Игра	Перестроение. Правила игры. Игра . Подведение итогов.		
41	Гимнастика	Элементы акробатике	0.5ч.	Практика	Ходьба и бег. ОРУ с косичками. Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.	17.02	
	Подвижная игра	«Бездомный заяц» «Удочка»	0.5ч.	Игра	Правила игры. Ход игры. Подведение итогов		
42	Гимнастика	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.	0.5ч.		Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Равновесие; на носках.	19.02	
	Подвижная игра	Игры на развитие быстроты движений «Второй лишний», «Захват противника».	0.5ч.	Игра	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		
43	Гимнастика	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев.	0,5ч.		Ходьба с различными движениями рук и ног. Спец. беговые упражнения. ОРУ с маленькими мячами. Элементы акробатике на равновесия.	24.02	
	Соревнование	Игровая программа	0.5ч.	Игра	Игровая программа «мой веселый громкий мяч» физкультурный праздник. Развитие силы,		

		«Мой веселый громкий мяч».			ловкости, выносливости.		
44	Гимнастика	Круговая тренировка.	0,5ч.	Практика	Круговая тренировка: Стигание, разгибание рук в упоре лежа. Подъем туловища из положения лежа. Прыжки на скакалке.	26.02	
	Подвижная игра	«Вышибалы»	0.5ч.	Игра	Перестроение. Правила игры. Игра . Подведение итогов.		
45	Гимнастика	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.	0,5ч.	Практика	Ходьба и бег. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты с использованием гимн. Скамеек. Упражнения на равновесия.	03.03	
	Подвижная игра	«Чай-чай выручай».	0.5ч.	Игра	Игра на внимания и ловкость. Правила игры.		
46	Гимнастика	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Упражнение: наклон вперед из положения сидя.	0,5ч.	Практика	Разминка. Комплекс упражнений для развития силы мышц. Упражнения на равновесия.	05.03	
	Подвижная игра	«Хитрая лиса»	0.5ч.	Игра	Подвижная игра на внимание.		
47	Гимнастика	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.	0,5ч.	Практика	Ходьба с различными движениями рук и ног. Спец. беговые упражнения. ОРУ с малыми мячами. Элементы акробатике на равновесия.	10.03	

	Подвижная игра	«Бегуны и прыгуны»	0.5ч.	Игра	Правила игры. Подвижная игра на ловкость.		
48	Гимнастика	Акробатика. Организующие команды.	0.5ч.	Практика	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	12.03	
	Подвижная игра	Подвижная игра «Запрещенное движение».	0.5ч.	Игра	Ходьба и бег. ОРУ на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».		
49	Гимнастика	Акробатические элементы.	0.5ч.	Практика	Разминка в движении, растяжки на матах; перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад с места, с трех шагов. Подвижная игра «Пятнашки»	17.03	
	Подвижные игры	«Охотники и утки»	0.5ч.		Правила игры. Ход игры.		
50	Гимнастика	Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.	0.5ч.	Практика	Ходьба и бег. ОРУ на месте. Вис прогнувшись. Акробатические элементы.	19.03	
	Подвижная игра	«Мы веселые ребята»	0.5ч.	Игра	Ходьба и бег. ОРУ на месте. Подвижная игра «Мы веселые ребята».		
51	Гимнастика	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.	0.5ч.	Практика	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	31.03	
	Подвижная игра	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	0.5ч.	Игра	Строевые команды. Разминка с упражнением на внимание. Подвижная игра «Охотники и зайцы»		
52	Основа знаний	Основы знаний о физической деятельности	0.5ч.	Практика	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу).	02.04	
	Подвижная игра	Подвижные игры	0.5ч.	Игра	Разминка в движении, проведение двух, трех игр по желанию учеников		

	игра						
53	Легкая атлетика	Организационные приемы и навыки прыжков.	0.5ч.	Практика	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения , развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям).	07.04	
	Подвижная игра	Подвижная игра «Кто быстрее схватит»	0.5ч.	Игра	Разминка, проведение 2-3 игр по желанию учеников, подведение итогов.		
54	Легкая атлетика	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты.	0.5ч.	Практика	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)).	09.04	
	Подвижная игра		0.5ч.	Игра			
55	Легкая атлетика	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	0,5ч.	Практика	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с малыми мячами.	14.04	
	Подвижная игра	«Заяц без логова».	0.5ч.	Игра	Разминка, проведение 2-3 игр по желанию учеников, подведение итогов.		
56	Легкая атлетика	Эстафета	0,5ч.	Практика	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжка	16.04	
	Подвижная игра	«Бездомный заяц»	0.5ч.	Игра	Разминка, проведение 2-3 игр по желанию учеников, подведение итогов.		
57	Легкая атлетика	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 □ 9 м), гибкости	0,5ч.	Практика	Пробегают отрезки с различной интенсивностью	21.04	
	Подвижная игра	«К своим флажкам»	0.5ч.	Игра			
58	Легкая атлетика	Контроль за развитием двигательных качеств:	0,5ч.	Практика	Беговые упражнения: из разных и.п.Прыжковые упражнения: в высоту, спр Прыжки через препятствия.	23.04	

		прыжок					
	Подвижная игра	«Волок во рву»	0,5ч.	Игра	Правила игры. Ход игры. Итог.		
59	Легкая атлетика	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка»	0,5ч.	Практика	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	28.04	
	Подвижная игра	«Совушка»	0.5ч.	Игра	Правила игры. Ход игры. Итог.		
60	Легкая атлетика	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	0,5ч.	Практика	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Линейная эстафета.	30.04	
	Подвижная игра	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	0.5ч.	Игра	Правила игры. Ход игры. Подведение итогов.		
61	Легкая атлетика	Круговые эстафеты до 20 м	0,5ч.	Практика	Разминка. Круговая эстафета.	05.05	
	Подвижная игра	«Бегуны и скакуны»	0.5ч.	Игра	Правила игры. Игра на выносливость. Итог.		
62	Легкая атлетика	Беговая дорожка.	0,5ч.	Практика	Беговая разминка, комплекс физических упражнений для коррекции осанки .	07.05	
	Подвижная игра	«Точно в цель»	0.5ч.	Игра	Игра на точность и ловкость. Правила игры		
63	Легкая атлетика	Физические качества.	0,5ч.	Практика	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	12.05	
	Подвижная игра	«Вышибалы»	0.5ч.	Игра	Разминка. Правила игры. Подведение итогов.		
64	Соревновани	Игра «Веселые	0,5ч.	Игра	Разминка. « Веселые старты».	14.05	

	я	старты».					
	Школа мяча	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	0,5ч.	Игра	Игра в футбол. По упрощенном правилам.		
65	Легкая атлетика	Круговая тренировка.	0,5ч.	Практика	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения , развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям.	19.05	
	Школа мяча	Комплекс упражнений с теннисным. Бросок и ловля мяча.	0,5ч.	Практика	Комплекс упражнений с теннисным. Бросок и ловля теннисного мяча.		
66	Легкая атлетика	Кросс.	0,5	Практика	Разминка. Кросс на 1000 м.	21.05	
	Школа мяча	Метание теннисного мяча в цель. игра «Вызов номеров».	0,5ч.	Практика	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.		
67	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	0,5ч.	Практика	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	26.05	
	Школа мяча	Спортивная игра	0,5ч.	Игра	Игра в футбол. Правила игры.		
68	Легкая атлетика	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	0,5ч.	Практика	ОРУ в движении. Подведение итогов учебному году.	28.05	
	Школа мяча	Спортивная игра	0,5ч.	Игра	Игра в футбол. Правила игры.		