Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зуйская средняя школа № 1 имени А. А. Вильямсона»

Белогорского района Республики Крым

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А.Шабрат  «\_\_\_\_» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Клепча.  от « » августа 2024 г., приказ №\_\_\_\_ |

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Основы физической подготовки»

( 5-К класс )

2024/2025 учебный год

Учитель: Шабрат Олег Васильевич

Рабочая программа по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов:

* с пунктом 6 частью 3 статьи 28, 30 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
* ФГОС ООО, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
* ФОП ООО, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 370.
* Письмом Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03  
  «О направлении методических рекомендаций»;
* Письмом Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03  
  «О направлении методических рекомендаций»;
* Внесение изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569
* Письмо Министерства просвещения РФ № ТВ-1290/03 от 05.07.2022 г. «Методические рекомендации об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального и основного общего образования»;

# Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в общеобразовательной школе, в кадетских классах. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа курса «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в курсе отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

**Направленность данной программы –** Физкультурно – оздоровительная .

Занятие в курсе «ОФП» направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры»,

«гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «подвижные народные игры». **Новизна данной программы** состоит в том , что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге , овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной

программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

**Актуальность образовательной программы** обусловлена несколькими причинами:

* ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
* высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
* частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы** проявляется в том, что в курсе «О Ф П » особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно- оздоровительная направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

**Цель программы:** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков , повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи :

*Образовательные:*

* + Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
  + Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
  + Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
  + Обучение игровой и соревновательной деятельности;
  + Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*Развивающие:*

* + Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
  + Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
  + Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
  + Развитие инициативы и творчества учащихся;
  + Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
  + Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

*Воспитательные:*

* + Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
  + Воспитать умение работать в группе, команде;
  + Воспитать психологическую устойчивость;
  + Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
  + Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

# Отличительные особенности данной образовательной программы:

* + В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, классными руководителями.
  + Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
  + Набор производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
  + В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и районных соревнованиях.

# Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

**5 класс.**

**Личностные** результаты освоения обучающимися содержания программы по ОФП: Проявляются следующие умения:  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности, управлять собой в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

# Метапредметные результаты:

**Регулятивные УУД**:  использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;  планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Познавательные** УУД:  поиск и выделение необходимой информации спортивной направленности; 5  анализ объектов с целью выделения в них существенных признаков. **Коммуникативные УУД**:  общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;  технически правильное выполнение двигательных действий и базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоения обучающимися содержания программы по ОФП:

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории и развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуру 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 и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;  организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения, на занятиях.

# Содержание курса внеурочной деятельности

1. **Знания о физической культуре**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревновании. Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.
2. **Способы физкультурной деятельности**. Выполнение утренней зарядки и гимнастики; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

# Физическое совершенство.

Легкая атлетика: Спортивная ходьба. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции 30м, 60м и 100м и в медленном темпе до 5000 м. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту. Кроссовая подготовка. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Гимнастика: Стойка на лопатках. Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками. Кувырки вперед и назад. Из виса переход в упор. Опорный прыжок через

козла вскок. Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках. Повороты стоя на месте и прыжком. Подъем переворотом в упор. Равновесие на одной ноге. Стойка на голове и руках. Кувырок назад стоя ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Подвижные народные игры: «Лапта», «Казаки-разбойники», «Салки», «Змейка», «Капканы».

Футбол: Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удары по не подвижному и не катящемуся мячу. Удары внутренней стороны стопы. Удар внутренней и средней частью подъёма. Остановка мяча грудью.

Баскетбол: Способы передвижения. Ведение мяча низкой и средней стойке правой и левой рукой. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди и от плеча, с места и в движение. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте и в движении. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста приставными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча: без сопротивления защитника, на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Вырывание и выбивание мяча, тактика свободного нападения. Индивидуальные атакующие и защитные действия. Групповые атакующие и защитные действия.

Волейбол: Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками и над собой. Прием мяча снизу под собой. Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Двусторонняя игра. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар. Контрольные испытания, соревнования.

# Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития скоростных качеств:

Бег с ускорением на 20, 30, 40м. Ускоренный бег 60-80м.Бег с горы. Бег на месте. Различные эстафеты 4 по 100.Бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, скачки на одной ноге, вбегание на гору, бег по повороту, бег по лестнице. Низкий старт и стартовый разгон до 60м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м, 4х50-60м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег с чередования с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег15и10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже, с набивными мячами в руках (массой1-3кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Упражнения для развития силовых качеств:

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4кг, мешочки с песком 3- 5кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. 2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. 3.Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком в верх. 4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). 5.В упоре лежа хлопки ладонями. 6.Упражнения для кистей рук

7.Сжимание теннисного (резинового) мяча. 8.Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). 9. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. 10. Сгибание разгибания рук в упоре лежа 11. Сгибание разгибания рук в горизонтальном упоре лежа “на возвышение” 12. Упражнения для мышц брюшного пресса 13. Полуприседы с партнером, сидящим на плечах 14. Приседы с партнером, сидящим на плечах 15. Приседания на одной ноге 16. Подтягивание на перекладине

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе. 2. Вращательные движения туловищем с отягощением. 3. Приседания. 4. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. 5. Сидя на гимнастической скамейке – наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках. 6. Прыжки через скакалку. 7. Напрыгивание на предметы различной высоты 8. Прыжки с ноги на ногу. Тройной, пятерной прыжок с места и с разбега. Серия прыжков с преодолением препятствий, по ступенькам, через квадраты. Темповые прыжки на одной ноге. Прыжки по гимнастическим матам, через зоны, планку, препятствия, в длину. Выпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Переменный и повторный бег с мячом. 2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-1О мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой тоже, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. 2. Прыжки

вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. 3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. 4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. 5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. 6. Ведение мяча .

Упражнения для развития гибкости .

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные – выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные – выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств – гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения. Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений - встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п. Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и так же даст возможность ученику вложить дополнительную силу. Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения Контрольные испытания, соревнования. Участие в городских и школьных соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, спортивным играм согласно календарного плана.

# Формы деятельности:

* + групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
  + занятия оздоровительной направленности;
  + эстафеты, домашние задания.

# Виды деятельности:

* + информационно-познавательные (беседы, показ);
  + творческие (развивающие игры);
  + методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Результативность** занятия обучающихся определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).
3. Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

**Формы подведения итогов реализации программы:** стартовая, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, районных соревнованиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/  № | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе занятия | | | |  |
| 2 | Способы физкультурной  деятельности |  | В процессе занятия | | | |  |
| 3 | Легкая атлетика | 6 | 3 |  |  | 3 | |
| 4 | Спортивные игры:  футбол | 4 | 2 |  |  | 2 | |
|  | Спортивные игры: баскетбол | 6 | 4 | 2 |  |  | |
| 5 | Подвижные народные игры | 7 |  |  | 7 |  | |
| 6 | Спортивные игры: волейбол | 6 |  |  | 3 | 3 | |
| 7 | Гимнастика с элементами  акробатики | 5 |  | 5 |  |  | |
|  | Всего: | 34 |  |  |  |  | |

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Место проведения**: Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

# Инвентарь:

Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Скакалки;

Теннисные мячи; Малые мячи;

Гимнастические снаряды; Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами; Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи.

# Планирование составлено на основе:

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-

11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012г)

- Учебник по Физической культуре (для 8-9 классов) для общеобразовательных организаций под редакцией (В.И.Лях .- М:Просвещение 2014г)

* Учебник по Физической культуре (для 5-7 классов) для общеобразовательных организаций под редакцией (М.Я.Виленского.- М:Просвещение 2014г)

Информационный поиск:

* Электронная версия «Большой Олимпийской Энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olimpic/>
* Олимпийский комитет России <http://www.olimpic.ru/>
* Сайт министерства здравоохранения Российской Федерации [http://www.rosminzdrav.ru](http://www.rosminzdrav.ru/)
* Сайт Министерства спорта Российской Федерации [http://minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru/)
* Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [http://lip.sportedu.ru](http://lip.sportedu.ru/)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зуйская средняя школа № 1 имени А. А. Вильямсона»

Белогорского района Республики Крым

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А.Шабрат  «\_\_\_\_» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Клепча.  от « » августа 2024 г., приказ №\_\_\_\_ |

Календарно-тематическое планирование

курса внеурочной деятельности

«Основы физической подготовки »

( 5-К класс)

2024/2025 учебный год

Учитель: Шабрат Олег Васильевич

**Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Тип  занятия. | Содержание учебного материала. | Требования к уровню подготовки обучающихся | Дата  проведения | |
| план | факт |
|  |  |  | **ЛЕГКАЯ**  **АТЛЕТИКА - 3ч** |  |  |  |
| 1 | Спринтерский бег,  эстафетный бег. | Вводное | Техника  безопасности во время занятий л/а.  Высокий старт. Эстафетный бег. | уметь бегать с максимальной скоростью |  |  |
| 2 | Прыжок в длину.  Метание. | Комбиниров анное | Подбора разбега, отталкивание.  Метание на дальность. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель и  на дальность. |  |  |
| 3 | Бег на средние  дистанции. | Комбиниров анное | Техника бега на средние дистанции. Бег1000-1500-2000м.  Без учета времени. | Уметь бегать на дистанцию 1000м. |  |  |
|  |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:**  **ФУТБОЛ-2ч.** |  |  |  |
| 4 | Элементы футбола | Вводное | Инструктаж по ТБ во время занятий  футболом. Правила игры. Ведение мяча. | уметь играть в футбол |  |  |
| 5 | Элементы футбола | Комбиниров анное | ОРУ. Ведение мяча. Удары по мячу. Игра в футбол. | уметь играть в футбол |  |  |
|  |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**  **БАСКЕТБОЛ - 6ч** |  |  |  |
| 6 | Элементы баскетбола | Вводное | Инструктаж ТБ при игре в баскетбол. | уметь играть в  баскетбол по |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Ведение мяча в высокой стойке на  месте. | упрощенным правилам |  |  |
| 7 | Элементы баскетбола | Комбиниров анное | Остановка 2 шагами.  Передача мяча 2 руками от груди. Сочетание приемов ведение-передача- бросок. | уметь играть в баскетбол по  упрощенным правилам |  |  |
| 8 | Элементы баскетбола | Комбиниров анное | Ведение мяча в низкой стойке.  Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Учебная игра | уметь играть в баскетбол по  упрощенным правилам |  |  |
| 9 | Элементы баскетбола | Комбиниров анное | Ведение мяча в низкой стойке.  Позиционное нападение. Учебная  игра | уметь играть в баскетбол по  упрощенным правилам |  |  |
| 10 | Элементы баскетбола | Комбиниров анное | Вырывание и выбивание мяча.  Нападение быстрым прорывом  (2х1).Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по  упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия. |  |  |
| 11 | Элементы баскетбола | Комбиниров анное | Ведение мяча с пассивным сопротивлением.  Перехват мяча. Передачи мяча в тройках. | Уметь играть в баскетбол по  упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия. |  |  |
|  |  |  | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ -**  **5ч** |  |  |  |
| 12 | Висы. Строевые упражнения. | Вводное | Техника  безопасности во время занятий  гимнастикой. ОРУ. Подъем переворотом в упор.  Подтягивание. | Уметь выполнять упражнения в висе, строевые упражнения |  |  |
| 13 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | Совершенст вования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину,  высота 100-110см). ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке.  Выполнение строевых команд. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | Совершенст вования | Прыжок ноги врозь.  ОРУ с обручем.  Эстафеты. Выполнение строевых команд. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. |  |  |
| 15 | Акробатика | Совершенст вования | ОРУ в движении. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. | Уметь выполнять акробатические  элементы раздельно и в  комбинации. |  |  |
| 16 | Акробатика | Совершенст вования | ОРУ с  гимнастическими палками.  Выполнение акробатической комбинации (6-7  элементов) | Уметь выполнять акробатические  элементы раздельно и в комбинации. |  |  |
|  |  |  | **Подвижные народные игры - 7ч** |  |  |  |
| 17 | Лапта | Вводное | Техника  безопасности на занятиях . |  |  |  |
| 18 | Лапта | Совершенст вование |  |  |  |  |
| 19 | Лапта | Совершенст вование |  |  |  |  |
| 20 | Казаки-разбойники | Совершенст вование |  |  |  |  |
| 21 | Змейка | Совершенст вование |  |  |  |  |
| 22 | Салки | Комплекс ный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Капканы | Совершенст вование |  |  |  |  |
|  |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ - 6ч** |  |  |  |
| 24 | Элементы волейбола | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока.  Передача мяча 2 руками сверху. | Уметь играть в волейбол по  упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 25 | Элементы волейбола | Совершенст вования | Нижняя прямая подача. Передача мяча 2 руками  сверху в одной зоне.  Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по  упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 26 | Элементы волейбола | Совершенст вования | Передачи мяча 2 руками сверху в парах и тройках через зону, через сетку. Нижняя прямая подача.  Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по  упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 27 | Элементы волейбола | Комплекс ный | Прямой нападающий удар после  подбрасывания партнером. Прием мяча снизу 2 руками. | Уметь играть в волейбол по  упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 28 | Элементы волейбола | Совершенст вования | Прием мяча снизу после подачи.  Тактика свободного нападения. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по  упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 29 | Элементы волейбола | Совершенст вования | Прямой нападающий удар. Тактика свободного  нападения. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по  упрощенным правилам, выполнять правильно  технические действия |  |  |
|  |  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 3ч** |  |  |  |
| 30 | Спринтерский бег | Комбиниров анный | Низкий старт. Бег по дистанции 40-50м. Встречные эстафеты. | уметь бегать с максимальной скоростью |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | Прыжок в высоту. Метание мяча. | Комбиниров анный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега  «перешагиванием».  Подбор разбега отталкивание. Метание мяча | Уметь прыгать в высоту с разбега.  Метать мяч на дальность. |  |  |
| 32 | Прыжок в высоту. Метание мяча. | Комбиниров анный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега  «перешагиванием».  Переход через планку. Правила соревнований по прыжкам в высоту.  Метание мяча | Уметь прыгать в высоту с разбега.  Метать мяч на дальность. |  |  |
|  |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:**  **ФУТБОЛ – 2ч** |  |  |  |
| 33 | Элементы футбола | Совершенст вования | ОРУ. Тактика в нападении. Учебная  игра. | Уметь играть в футбол |  |  |
| 34 | Элементы футбола | Совершенст вования | ОРУ. Тактика в  защите. Учебная игра. | Уметь играть в футбол |  |  |