

Документе
прошнуровано
пятью МАОУ
№ 40 им.
на 12
) листов
Саз
кая Т.П.

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
гимназия № 40 имени Ю.А. Гагарина

Рассмотрено
на заседании предметного направления
«физическая культура и ОБЖ»
Протокол № 1 от «30» 08 2017 г.
Куратор предметного направления
Саз Ю.А. Сазонова

«Утверждено»



Директор

Еро
Мишуровская

«Согласовано»

Заместитель директора

Васейко
(фамилия, имя, отчество)

Д.Б. Васейко

**Программа курса внеурочной занятости
«Общая физическая подготовка»**

**для обучающихся
1 - 4 классов**

Калининград

Пояснительная записка

При разработке программы использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Подготовка учеников представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной **цели** – создание условий для развития физических и личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Основные **задачи** поэтапной спортивной подготовки:

- привлечение максимального количества учащихся к систематическим занятиям спортом;
- отбор способных к занятиям детей;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (*гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей*) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- воспитание волевых, морально-стойких граждан страны.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

Общая характеристика учебного предмета

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Данная программа разработана для занятий с учениками начальной школы. Программа разработана на 5 лет и рассчитана на учащихся 1-4 классов

Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. 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 в 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.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (*теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической*), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Также предусмотрены нормативные требования по всестороннему контролю уровня подготовленности учащихся.

Основополагающие принципы:

- **комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (*физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля*);

- **преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;
- **вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменении нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Описание места учебного предмета

Программа по ОФП входит в программу курса внеурочной деятельности и рассчитана на 136 часов. Образовательная программа по ОФП имеет спортивно-оздоровительную направленность, предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе игры.

Педагогическая целесообразность позволяет занять свободное время учащихся, формирует физические качества, пробуждает интерес учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (*нестандартных*) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «ОФП» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (*компетенций*). Эти способности (*компетенции*) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (*культуры*), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения со сверстниками и взрослыми людьми;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представление физической культуры 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 отношение при объяснении 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;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Ученик научится :-выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий основной физической подготовки.

Учащиеся получают возможность научиться:

- способам и особенностям движений, передвижений;
- способам простейшего контроля над деятельностью работы мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основам личной гигиены, правилам использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки.

Содержание учебного предмета по классам

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Достижения России. Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена. Техника безопасности. Гигиенические требования. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений с увеличением скорости и времени выполнения.

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (*сгибание и разгибание, отведение, повороты, круговые движения*);

- отжимание, подтягивание, «тачка» и т.п.

2. Упражнения для мышц ног:

- махи ногами, приседание, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, в различном темпе, с наклонами и выпадами;

- легкоатлетические беговые упражнения, с изменением направления и скорости.

3. Упражнения для мышц шеи и туловища:

- наклоны вперёд и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», круговые движения туловищем и тазом.

4. Упражнения для мышц брюшного пресса:

- поднятие туловища из положения, лёжа, поднятие ног из положения, лёжа.

5. Упражнения с предметами:

- скакалка: прыжки с вращением скакалки вперёд и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и приседе, двойные прыжки;

- набивной мяч (*1-2 кг*): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами;

- упражнения с гантелями (*1-2 кг*): для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

В комплексе упражнений ОФП широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; отсутствие вредных привычек

Основные направления реализации программы:

- – организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- – организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- – активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- – санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- – проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- – организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Специальная физическая подготовка

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы,

быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие;

упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

Система оценки планируемых результатов изучения учебного предмета

Контрольно-переводные испытания. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке, учитывают требования для данного биологического возраста учащихся и скорректированы с учётом возрастных особенностей.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений в течение всего учебно-тренировочного процесса 2 раза в год.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

- прыжок в длину с места (*используется для определения скоростно-силовых качеств*);
- бег 30 м (*используется для определения скоростных качеств*);
- бег 1000 м (*используется для определения скоростной выносливости*).

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Д – демонстрационный экземпляр (*1 экземпляр*);

К – полный комплект (*для каждого ученика*);

Ф – комплект для фронтальной работы (*не менее 1 экземпляра на 2 учеников*);

П – комплект, необходимый для работы в группах (*1 экземпляр на 5–6 человек*).

| № | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|------------|---|------------|
| 1. | Основная литература для учителя | |
| 1.1 | Федеральный Государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования по физической культуре. | Д |
| 1.2 | Примерная рабочая программа по физической культуре. | Д |
| 2. | Дополнительная литература для учителя | |

| | | |
|------|--|---|
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура». | Д |
| 2.2 | Правила настольного тенниса. – М.: ФНТР, 2006г. | Д |
| 3. | Дополнительная литература для учащихся | |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по настольному теннису, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4. | Учебно-практическое оборудование | |
| 4.1 | Теннисные столы | Ф |
| 4.2 | Теннисные ракетки | К |
| 4.3 | Скамейка гимнастическая | П |
| 4.4 | Стенка гимнастическая | П |
| 4.5 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), теннисные мячи. | К |
| 4.6 | Скакалка | К |
| 4.7 | Мат гимнастический | П |
| 4.8 | Кегли | К |
| 4.9 | Рулетка измерительная, секундомер. | Д |
| 4.10 | Спортивный инвентарь на школьном спортивном стадионе (перекладины, беговые дорожки, баскетбольная площадка, волейбольные площадки) | П |
| 4.11 | Аптечка | Д |

Литература:

1. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. «Физкультура и спорт» 2000г.
2. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.
3. Н.А. Козленко. В.П. Мацулевич Физическое воспитание учащихся первых классов. К. «Радянська школа» 1988г.
4. И. М. Коротков. Подвижные игры детей. М. «Советская Россия» 1987г.
5. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007г.
6. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
7. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: «Просвещение» 1983
8. Веселая З.А. Игра принимает всех. М. «Полымя». 1985
9. Гришин В.Т. Игры с мячом и ракеткой. М.: «Просвещение». 1982 г
10. Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в школьном возрасте 11.Пособие для учителя. М.: «Просвещение"» 1981 г.
12. Минских Е.М.Игры и развлечения в группе продленного дня. М. «Просвещение». 1984
13. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: «Просвещение». 1981

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по (ОФП) Общая физическая подготовка (68 часов)

| № | Тема раздела | Основное содержание | Основные понятия | Кол-во часов | Спортивный инвентарь | Универсальные учебные действия (УУД) | Формы контроля |
|----|------------------------------|--|--|--------------|---|---|--|
| 1. | Общая физическая подготовка. | Инструктаж по Т.Б. История возникновения игры. Инвентарь и оборудование. Бег с изменением направления, подтягивание. Прыжки на скакалке. Подвижная игра. | Вводный урок по ОФП . Техника безопасности. Особенности инвентаря. | | Скакалки, маты, мячи, конусы, фитнес мячи, турники. обручи. | Предметные: иметь углубленные представления о том, как можно выполнять технические и тактические действия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и без мяча. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её | Демонстрация упражнений, учение нормативов, спортивные соревнования. |
| 2. | | Правила безопасности при выполнении упражнений. Передвижение игрока приставными шагами. Жонглирование теннисным мячом. Бег с изменением направления, подтягивание. Прыжки на скакалке. Подвижная игра. | Гигиена, предупреждение травм. Приставные шаги. | | | | |
| 3. | | Бег с изменением направления, подтягивание. Прыжки на скакалке. Подвижная игра. | При беге внимательно ждем сигнала | | | | |
| 4. | | Равномерный бег, упражнения в движении, челночный бег, подтягивание. Подвижная игра. | Касание фишек рукой в челночном беге | | | | |
| 5. | | Равномерный бег, упражнения в движении, челночный бег, подтягивание. Подвижная игра. | Касание фишек рукой в челночном беге | | | | |

| | | | | |
|-----|--|-----------------------------------|--|--|
| 6. | Бег с изменением направления, подтягивание, прыжки на скакалке, подвижная игра. | | | реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, владеть начальными сведениями об особенностях игры в настольный теннис. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками в разных игровых ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 7. | Равномерный бег, подтягивание, прыжковые упражнения. Подвижная игра. | | | |
| 8. | Равномерный бег, подтягивание, прыжковые упражнения. Подвижная игра. | . | | |
| 9. | Равномерный бег, упражнения в движении, челночный бег, подтягивание. Подвижная игра. | | | |
| 10. | Бег с изменением направления, подтягивание. Игра на внимание. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке | | | |
| 11. | Прыжковые упражнения, подтягивание. Подвижная игра. Развитие скоростных способностей(эстафеты). | | | |
| 12. | Бег с изменением направления, подтягивание. Прыжковые упражнения. Подтягивание. Подвижная игра. | При беге внимательно ждем сигнала | | |
| 13. | Прыжковые упражнения, подтягивание. Подвижная игра. Развитие скоростных способностей(эстафеты). | | | |
| 14. | Равномерный бег 1 мин.. Эстафеты с бегом. Развитие выносливости. Подвижная игра | | | |
| 15. | Равномерный бег 1 мин.. Эстафеты | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|-----------------------------------|--|--|--|--|
| | | с бегом. Развитие выносливости. Подвижная игра. | | | | | |
| 16. | | Прыжковые упражнения, подтягивание. Подвижная игра. Развитие скоростных способностей(эстафеты). | | | | | |
| 17. | | Бег с изменением направления, подтягивание. Прыжковые упражнения. Подтягивание. Подвижная игра. | При беге внимательно ждем сигнала | | | | |
| 18. | | Инструктаж по ТБ. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Подвижная игра. Развитие координационных способностей | | | | | |
| 19. | | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Подвижная игра. Подтягивание. | | | | | |
| 20. | | Равномерный бег, подтягивание, прыжки на скакалке, упражнения на пресс, на спину. Подвижная игра. | . | | | | |
| 21. | | Равномерный бег, подтягивание, Положение «упора присев». Стойка на лопатках. Подвижная игра. | | | | | |
| 22. | | Равномерный бег, подтягивание, прыжки на скакалке, упражнения на пресс, на спину. Подвижная игра. | | | | | |
| 23. | | Равномерный бег, подтягивание, Положение «упора присев». Стойка на лопатках. Подвижная игра. | | | | | |
| 24. | | Равномерный бег, подтягивание, прыжки на скакалке, упражнения на пресс, на спину. Подвижная игра. | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|--|
| 25. | Равномерный бег, подтягивание, Положение «упора присев». Стойка на лопатках. Подвижная игра | . | | | | | |
| 26. | Равномерный бег, подтягивание, прыжки на скакалке прыжки на скакалке, упражнения на пресс, на спину. Подвижная игра. | | | | | | |
| 27. | Равномерный бег, подтягивание, прыжки на скакалке. Положение «упора присев». Стойка на лопатках. Подвижная игра | | | | | | |
| 28. | Равномерный бег, подтягивание, прыжки на скакалке прыжки на скакалке, упражнения на пресс, на спину. Подвижная игра. | | | | | | |
| 29. | Равномерный бег, подтягивание, прыжки на скакалке. Положение «упора присев». Стойка на лопатках. Подвижная игра | | | | | | |
| 30. | Равномерный бег, подтягивание, прыжки на скакалке полоса препятствий, подвижная игра. | | | | | | |
| 31. | Равномерный бег, подтягивание, прыжки на скакалке полоса препятствий, подвижная игра. | | | | | | |
| 32. | Равномерный бег, подтягивание, прыжки на скакалке, эстафета подвижная игра. | | | | | | |
| 33. | Равномерный бег, подтягивание, прыжки на скакалке полоса препятствий, подвижная игра. | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|
| 34. | Равномерный бег, подтягивание, отжимание, эстафета подвижная игра. | Отжимание(спин а прямая, руки на ширине плеч) | | | | |
| 35. | Равномерный бег, подтягивание, отжимание, эстафета подвижная игра. | | | | | |
| 36. | ТБ при работе с мячом. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей | Стойка ног положение рук, передачи мяча. | | | | |
| 37. | Правила поведения. Равномерный бег, подтягивание. Передачи мяча в парах. Подвижная игра «Пионер бол» | Стойка ног положение рук, передачи мяча | | | | |
| 38. | Равномерный бег, подтягивание. Прыжки на скакалке Передачи мяча в парах. Подвижная игра «Пионер бол» | Стойка ног положение рук, передачи мяча | | | | |
| 39. | Правила поведения. Равномерный бег, подтягивание. Передачи мяча в парах. Подвижная игра «Пионер бол» | Стойка ног положение рук, передачи мяча | | | | |
| 40. | Равномерный бег, подтягивание. Прыжки на скакалке Передачи мяча в парах. Подвижная игра «Пионер бол» | Стойка ног положение рук, передачи мяча | | | | |
| 41. | Правила поведения. Равномерный бег, подтягивание. Передачи мяча в парах. Подвижная игра «Пионер бол» | Стойка ног положение рук, передачи мяча | | | | |
| 42. | Равномерный бег, подтягивание. Прыжки на скакалке Передачи мяча в парах. Подвижная игра «Пионер бол» | Стойка ног положение рук, передачи мяча | | | | |
| 43. | Правила поведения. Равномерный бег, подтягивание, прыжки на скакалке. Передачи мяча в парах. Подвижная игра «Пионер бол» | Стойка ног положение рук, передачи мяча | | | | |
| 44. | Правила поведения. Равномерный | Стойка ног положение рук, | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---------------|--|--|--|--|
| | | бег, подтягивание. Передачи мяча в парах. Подвижная игра | передачи мяча | | | | |
|--|--|--|---------------|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
| 45 | | | | | | | |
| 46 | | Равномерный бег, подтягивание, прыжки на скакалке, упражнения на пресс, на спину. Подвижная игра. | Упражнения на пресс(касание локтями до коленок) | | | | |
| 47 | | Равномерный бег.Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание.Подвижная игра. | | | | | |
| 48 | | Равномерный бег.Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание.Подвижная игра. | | | | | |
| 49 | | Равномерный бег.Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание.Подвижная игра. | | | | | |
| 50 | | Равномерный бег.Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание.Подвижная игра. | | | | | |
| 51 | | Равномерный бег. Полоса препятствий. Подтягивание.Подвижная игра. | | | | | |
| 52 | | Равномерный бег. Полоса препятствий. Подтягивание.Подвижная игра. | | | | | |
| 53 | | Равномерный бег.Подтягивание.Подвижные игры. | | | | | |
| 54 | | Равномерный бег.Подтягивание.Подвижные игры. | | | | | |
| 55 | | Равномерный | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|--|--|--|--|
| | бег.Подтягивание.Подвижные игры. | | | | | |
| 56 | Равномерный бег.Подтягивание.Подвижные игры. | | | | | |
| 57 | Равномерный бег. Челночный бег.Подтягивание.Подвижная игра. | Касание фишек рукой в челночном беге | | | | |
| 58 | Равномерный бег. Челночный бег.Подтягивание.Подвижная игра. | Касание фишек рукой в челночном беге | | | | |
| 59 | Равномерный бег. Челночный бег.Подтягивание.Подвижная игра. | Касание фишек рукой в челночном беге | | | | |
| 60 | Равномерный бег.Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание.Подвижная игра. | | | | | |
| 61 | Бег 1 минута.Общеразвивающие упражнения на матах.Подвижная игра. | | | | | |
| 62 | Бег 1 минута.Общеразвивающие упражнения на матах.Подвижная игра. | | | | | |
| 63 | Бег 1 минута.Общеразвивающие упражнения на матах.Подвижная игра. | | | | | |
| 64 | Бег 1 минута.Общеразвивающие упражнения на матах.Подвижная игра. | | | | | |
| 65 | Бег 1 минута.Общеразвивающие упражнения на матах.Подвижная игра. | | | | | |
| 66 | Бег 2 мин.Челночный бег 3x10 м. Эстафеты с большими | Касание фишек рукой в | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|----------------|--|--|--|--|
| | | гимнастическими мячами. Подвижная игра. | челночном беге | | | | |
| 67 | | Игровая тренировка. Подвижные игры (Салки с мячом, у медведя во бору, перестрелка) | | | | | |
| 68 | | Игровая тренировка. Подвижные игры (Салки с мячом, у медведя во бору, футбол) | | | | | |