

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ЛИЦЕЙ №1571»



Утверждаю  
Директор ГБОУ Лицей №1571  
М.В. Варгмян  
«01» сентября 2016 г.

Рекомендовано  
программно-методическим советом  
протокол № 1 «01» сентября 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ОФП «Юниор»**

(для детей с ОВЗ)

(ознакомительная, физкультурно-спортивной направленности)

Возраст обучающихся: 11 – 16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:  
Ланцова М.Г.  
педагог дополнительного образования

МОСКВА, 2016

## Пояснительная записка

Программа составлена для детей младшей, средней и старшей школы с учётом возможности детей с ОВЗ. Это предполагает работу с группами неполного состава (мелкогрупповые занятия) с целью наиболее качественного контроля со стороны педагога и для минимизации психоэмоциональных нагрузок на организм ребёнка. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием чётких нравственных ориентиров, малоподвижный образ жизни формируют ту обстановку, при которой необходимо решать проблему оздоровления детей не только во время уроков, но и дополнительно в различных кружках и секциях.

Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Детям не хватает эффективных физических движений, смены умственного труда физическим. Почти не осталось ни одной спортивной секции, где бы дети могли заниматься бесплатно. Для многих учащихся уроки физической культуры и внеурочные формы занятий – единственная возможность, чтобы хоть как-то удовлетворить свою потребность в движении.

Дополнительные занятия общей физической подготовкой выполняют полезную роль в оздоровлении и укреплении растущего организма. ОФП – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. В содержании занятий по ОФП ведущую роль играют естественные виды движений и их вариации: к ним относятся различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, ОРУ, подвижные и спортивные игры.

**Ходьба** – обычный способ передвижения человека. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

**Бег** – естественный способ передвижения. Это наиболее распространённый и доступный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, ещё больше усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ, служит отличным средством для развития выносливости, быстроты.

**Прыжки**, как способ преодоления препятствий, характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями. Прыжки развивают силу, быстроту, ловкость и смелость, укрепляют мышцы ног и туловища

**Метания** – упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Это упражнения преимущественно скоростно-силового характера, развивают, прежде всего, силу, совершенствуют быстроту, ловкость, координацию движений

**Подвижные и спортивные игры.** Воспитательное значение игры, ее всестороннее влияние на развитие ребенка трудно переоценить. Игра органически присуща детскому возрасту и при умелом руководстве со стороны взрослых способна творить чудеса. Словно волшебная палочка, игра может изменить отношение детей к тому, что кажется им порой слишком обычным, скучным, надоевшим. Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества. Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, ребенок испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимого для достижения успеха. Игра поможет учителю сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. В играх воспитывается сознательная дисциплина. Дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

## Цели и задачи.

Физическое воспитание должно содействовать не только развитию двигательных качеств и навыков, но и состоянию здоровья в широком понимании этого слова.

Важно, чтобы школьники овладели знанием факторов, укрепляющих здоровье, обладали привычкой к систематическим занятиям физическими упражнениями, чтобы им было свойственно активное отношение к своему здоровью. Основная цель – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ физической деятельности с общеразвивающей направленностью.

В соответствии с целью, исходя из индивидуальных возможностей и способностей, формулируются основные задачи:

1. Активизация двигательного режима
2. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
3. Воспитание потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях кружка, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.
4. Создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития физических, духовных способностей ребенка, его самоопределения, выбору спортивной специализации.
5. Закрепление и усовершенствование усвоенных на уроках физических упражнений, приобретенных знаний.
6. Расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей
7. Формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение быта общения.
8. Отвлечение подростков от негативного влияния улиц, вредных привычек, привитие норм здорового образа жизни.
9. Выявление сильнейших спортсменов.

### **Обоснование программы**

Секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Программа учитывает основные принципы системного, развивающего обучения и содержит в себе;

- направленность на комплексное решение задач образования, воспитания и развития
- научность обучения
- системность и последовательность
- доступность
- сознательность, активность, самостоятельность учащихся в обучении при руководящей роли педагога
- оптимальное сочетание словесных, наглядных и практических поисковых, а также и других методов, и приемов обучения
- оптимальное сочетание практического и теоретического материала. А также групповых и индивидуальных форм обучения

**Тип и вид программы** - модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая ознакомительная программа физкультурно-спортивной направленности.

В секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, гимнастики, спортивными и подвижными играми, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности

### **Целевая группа**

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 5-9-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Занятия в студии «ОФП «Юниор»

проходят в двух группах: **первая группа** учащиеся 5-6 классов, **вторая группа** учащиеся 7-8 классов, **третья группа** учащиеся 9-10 классов.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав - до 15 учащихся. В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю по 1 часу (45 минут-занятия, 15 минут-орг. моменты).

Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки и усложнение задач при выполнении тех или иных упражнений, изучение правил и тактики игровых видов спорта.

### **Отличительные особенности программы**

**Программа** предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

### **Сроки реализации образовательной программы**

**Программа рассчитана на 3 года обучения.** После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей. Реализация программы позволит, учитывая **возрастные особенности и возможности здоровья** детей, достичь планируемых результатов в обучении, воспитании и развитии школьников. Поможет детям более полно реализовать свои природные способности и интерес к физкультуре и спорту.

### **Формы работы**

В программе предлагаются следующие формы работы:- теоретические занятия;- групповые практические занятия;- соревнования;- игры;- эстафеты.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Общие**

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

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

### **Предметными результатами**

- представлять занятия в секции 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 физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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;

### **Промежуточные:**

**На 1-2 году обучения:**

- расширить и развить двигательный опыт;
- сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

**На 3-м году обучения:**

- сформировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- сформировать знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- расширить двигательный опыт;
- сформировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;
- сформировать навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

### **Методическое обеспечение программы**

В школе созданы все условия для всестороннего развития личности и самореализации каждого ученика. Техническое оснащение школы позволяет широко использовать в работе современное спортивное оборудование, технические средства, дидактический материал, что создает все условия для физического развития ребенка.

### **Учебно-тематический план**

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1
3	Гимнастика.	14
4	Легкая атлетика.	18
5	Подвижные игры.	30
6	Лыжная подготовка	12
Всего:		76

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	1
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1
4	Гимнастика.	14
5	Легкая атлетика.	22
6	Подвижные и спортивные игры.	26
7	Лыжная подготовка	12
Всего:		76

## 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	1
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1
4	Гимнастика.	14
5	Легкая атлетика.	24
6	Подвижные и спортивные игры.	24
7	Лыжная подготовка.	12
Всего:		76

### **Содержание программы общей физической подготовки**

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

### **1 – 2 год обучения**

#### **1. Основы знаний (теория)**

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

О влиянии 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.

#### **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (теория)**

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. (теория)

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

#### Практические занятия.

### 4. Гимнастика.

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.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

### 5. Легкая атлетика.

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.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

### 6. Подвижные игры.

Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

### 7. Баскетбол.

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.

Теория:

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

## 8. Лыжная подготовка.

Теория:

Техника безопасности. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.

Практика:

Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками, повороты переступанием, попеременный двухшажный ход, подъёмы и спуски под уклон и с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км.

## **3-ий год обучения.**

### 1. Основы знаний. (теория)

История физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

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

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Ведение дневника самоконтроля.

### 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (теория)

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

### 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм (баскетбол, настольный теннис, бадминтон).

## Практическая часть

### 4. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Теория:  
Страховка.  
Гимнастическая терминология.  
Основы техники гимнастических упражнений.

#### 5. Легкая атлетика.

Практика:

Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча в цель и на дальность.

Теория:

Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания.

Техника вхождения в поворот, финиширования.

#### 6. Подвижные игры.

Практика.

«Колдуны», «Пятнашки с мячом», «Рыбак и рыбки», «Бои петухов», «Взятие высоты» и др.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игр.

#### 7. Баскетбол.

Теория:

Тактика защиты. Тактика нападения.

Практика:

Стойки и перемещения. Индивидуальные и командные действия.

#### 8. Лыжная подготовка

Теория:

Техника безопасности во время передвижения на лыжах. Особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении.

Практика:

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками, подъем «лесенкой» и «ёлочкой», спуски в высокой и низкой стойках, передвижение на лыжах до 2-х км. с равномерной скоростью.

#### 8. Бадминтон.

Теория: Атака. Защита. Обманные движения. Система взаимодействия бок о бок. Система диагонального взаимодействия. Взаимодействие в линию.

Практика: Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде.

### Тематическое планирование 1 год обучения

№	Содержание занятия	К-во часов	Дата проведения	Примечание
<b>I полугодие</b>				
<b>Теория (2 часа)</b>				
1	Вводное занятие. Организация группы. Объяснение целей задач. Техника безопасности. Беседа: История зарождения физической культуры. Развитие физической культуры в современном обществе.	1		
2	Гигиена, врачебный контроль и предупреждение травм. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.	1		
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>				
3	Ходьба под счёт, на носках на пятках. Обычный бег. ОРУ. Бег с ускорениями. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	1		
4	Ходьба под счёт, ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. ОРУ. Бег с ускорениями (до 30м.). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1		
5	Разновидности ходьбы: ходьба с высоким подниманием бедра. Обычный бег. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперёд. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
6	Равномерный бег 2 мин. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		
7	Равномерный бег 2 мин. ОРУ. Прыжки с продвижением вперёд, в длину с места. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
8	Равномерный бег 2 мин. ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
9	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50метров, ходьба – 100 метров). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорости бега.	1		
10	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50метров, ходьба – 100 метров). Подвижная игра «Горелки». Развитие выносливости.	1		
11	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50метров, ходьба – 100 метров). Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	1		
12	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50метров, ходьба – 100 метров).			

	Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости.	1		
<b>Подвижные игры (10 часов)</b>				
13	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
14	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1		
15	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
16	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1		
17	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
18	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
19	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
20	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	1		
21	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
22	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики - воробышки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
<b>Гимнастика (14 часов)</b>				
23	Инструктаж по т/б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка, перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1		
24	ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу, круг. Группировка, перекаты в группировке, лёжа на животе, из упора стоя на коленках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1		
25	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Упражнения для брюшного пресса. Игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей.	1		

26	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1		
27	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1		
28	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Упражнения для брюшного пресса. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	1		
29	ОРУ с обручами. Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Равновесие: стойка на носках на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1		
30	Повороты направо, налево. ОРУ. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Силовая подготовка. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	1		
31	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Вис стоя и лёжа. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1		
32	ОРУ с предметами. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1		
33	ОРУ с предметами. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	1		
34	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1		
35	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Западня». Развитие силовых способностей.	1		
36	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	1		

**II полугодие**

**Лыжная подготовка (12 часов)**

37	Техника безопасности.			
	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты переступанием на месте, ходьба приставными шагами вправо, влево. Ступающий шаг без палок.	1		
38	Понятие обморожения. Первая помощь при обморожениях. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты переступанием на месте, ходьба приставными шагами вправо, влево. Ступающий шаг без палок. Игра “Попади в ворота”	1		
39	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Игра “Попади в ворота” .	1		
40	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Игра « Салки».	1		
41	Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Подъем на небольшой склон ступающим шагом. Игра « Салки». Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.	1		
42	Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем на небольшой склон «лесенкой». Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.	1		
43	Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход без палок. Спуск с небольшого склона в стойке устойчивости. Подъем на небольшой склон «лесенкой» наискось. Игра «Кто дальше скатится с горки”.	1		
44	Повороты на месте, с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход без палок, с палками. Спуск с небольшого склона в высокой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки”.	1		
45	Повороты переступанием на месте, с продвижением Попеременный двухшажный ход без палок, с палками. Спуски и под,ёмы на небольшой склон изученным способом. Эстафеты на лыжах с палками и без палок.	1		
46	Попеременный двухшажный ход без палок, с палками. Прохождение дистанции до 1км скользящим шагом. Подвижные игры на лыжах.	1		
47	Повороты с продвижением. Попеременный двухшажный ход без палок, с палками. Спуски и под,ёмы на небольшой склон изученным способом. Эстафеты на лыжах с палками и без палок.	1		
48	Прохождение дистанции до 1км. скользящим шагом. Подвижные игры на лыжах.	1		

**Подвижные игры (20 часов)**

49	ОРУ. Бросок мяча снизу в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1		
50	ОРУ. Бросок мяча снизу в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	1		
	Развитие координационных способностей.			
51	ОРУ. Бросок мяча снизу в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте в средней стойке. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	1		
52	ОРУ. Бросок мяча снизу в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте в средней стойке. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1		
53	ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
54	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель(мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		
55	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
56	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте в средней стойке. Броски в цель(мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		
57	ОРУ в движении. Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
58	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте в средней стойке. Броски в цель(мишень). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1		
59	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
60	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте в средней стойке. Броски в цель(мишень). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей	1		
61	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
62	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте в средней стойке. Броски в цель(щит). Игра «Мяч-среднему». Развитие координационных способностей	1		
63	ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		

64	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Броски в цель(кольцо). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1		
65	ОРУ. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
66	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Броски в			
	цель(кольцо). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1		
67	ОРУ. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
68	ОРУ. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>				
69	Техника безопасности во время бега, прыжков, метаний. Сочетание различных видов ходьбы. ОРУ. Равномерный бег до 3 минут. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Высокий старт. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.	1		
70	Разновидности ходьбы: ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба с преодолением препятствий. Равномерный бег до 3 минут. ОРУ. Бег с ускорением до 20м. с высокого старта. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1		
71	Равномерный бег до 3 минут. ОРУ. Прыжки с места, с поворотом на 180*. Челночный бег. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
72	Равномерный бег до 3 минут. ОРУ. Прыжки в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги с произвольного места отталкивания. Эстафеты. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
73	Равномерный бег до 4 минут. ОРУ. Прыжки в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги с произвольного места отталкивания. Метание малого мяча в цель(2x2) с 3-4 метров. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
74	Равномерный бег до 4 минут. ОРУ. Прыжки с высоты (до 40см.). Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель(2x2) с 4-5 метров. Игра «Защита укрепления». Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
75	Равномерный бег до 5 минут .ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50метров, ходьба – 100 метров). Метание малого мяча в вертикальную цель(2x2) с 4-5 метров. Развитие выносливости.	1		

76	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60метров, ходьба – 90 метров). Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1		
77	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60метров, ходьба – 90 метров). Игры «Пустое место», «Пятнашки». Развитие выносливости.	1		
78	Эстафеты. Подвижные игры. Подведение итогов года. Задание на лето. Необходимость занятиями физической культурой. Здоровый образ жизни.	1		

### Тематическое планирование 2 год обучения

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
<b>I полугодие</b>				
<b>Теория (2 часа)</b>				
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Беседа: «О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).»	1		
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.	1		
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>				
3	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Равномерный бег до 2 мин. ОРУ. Игра «Пятнашки».	1		
4	Разновидности ходьбы. Равномерный бег до 2мин. ОРУ. Бег с ускорениями до 20м. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
5	Равномерный бег до 3 мин. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180*. Прыжок с места. Эстафеты. Игра «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
6	Равномерный бег до 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьба 90м.) Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра "Пустое место".	1		
7	Равномерный бег до 4 мин. ОРУ. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Эстафеты. Челночный бег. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
8	Равномерный бег до 4 мин. ОРУ. Прыжок с высоты (до 40см.). Челночный бег. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		

9	Равномерный бег до 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьба 90м.) Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	1		
10	Равномерный бег до 5 мин. ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
11	Равномерный бег до 6 мин.ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
12	Равномерный бег до 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьба 90м.) Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».	1		
<b>Подвижные игры (10 часов)</b>				
13	ОРУ. Техника безопасности во время подвижных и спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель(мишень). Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	1		
14	ОРУ. Игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров».	1		
15	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель(щит). Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1		
16	ОРУ. Игра «Западня», «Конники – спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
17	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель(кольцо). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1		
18	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
19	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель(кольцо). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		
20	ОРУ. Игра «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
21	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель(мишень, щит, кольцо). Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	1		
22	ОРУ. Игра «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
<b>Гимнастика (14 часов)</b>				

23	Техника безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями. ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей.	1		
24	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	1		
25	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты в группировке с	1		
	последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1		
26	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1		
27	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый- второй рассчитайсь!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Развитие координационных способностей.	1		
28	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый- второй рассчитайсь!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Развитие координационных способностей.	1		
29	ОРУ с обручами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1		
30	ОРУ с обручами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1		
31	ОРУ с обручами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	1		

32	ОРУ с предметами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	1		
33	ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1		
34	ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1		
35	ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	1		
36	ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	1		

## II полугодие

### Лыжная подготовка (12 часов)

37	Т/Б во время занятий на лыжах. Стойка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге.	1		
38	Обучение остановке маховой ноги в скользящем шаге.	1		
39	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	1		
40	Согласованность движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1		
41	Отталкивание ног в попеременном двухшажном ходе. Спуски в основной стойке.	1		
42	Подседание и быстрое разгибание ног при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Спуски в основной стойке.	1		
43	Попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	1		
44	Спуски в стойке устойчивости с переходом в поворот переступанием в движении. Подъем «лесенкой» прямо. Игра «Кто дальше съедет».	1		
45	Прохождение дистанции до 2 км в равномерном темпе. Спуски и подъёмы изученным способом на небольшом склоне.	1		
46	Ознакомление с одновременным бесшажным ходом. Свободное катание.	1		
47	Движение туловища и постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Игры на лыжах.	1		
48	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	1		

### Подвижные игры (16 часов)

49	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель(мишень, щит, кольцо).Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	1		
50	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
51	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении. Броски в цель(мишень, щит, кольцо).Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1		
52	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
53	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой, в движении шагом и бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1		
54	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
55	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой(левой) рукой, в движении бегом.Бросок двумя руками от груди. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей.	1		
56	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
57	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение правой(левой) руками в движении бегом. Броски мяча двумя руками от груди. Игры "Обгони мяч", "Перестрелка". Развитие координационных способностей.	1		
58	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
59	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра "Перестрелка". Развитие координационных способностей.	1		
60	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
61	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра "Школа мяча". Развитие координационных способностей.	1		
62	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		

63	ОРУ. Веление мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра "Мяч соседу". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
64	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
<b>Лёгкая атлетика (14 часов)</b>				
65	Инструктаж по Т/Б. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Равномерный бег до 4 минут. ОРУ. Бег с ускорением (до 30м). Игра «Команда быстроногих». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
66	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Равномерный бег до 4 минут. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1		
67	Равномерный бег до 4 минут. ОРУ. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью до 30 метров. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. Игра "Команда быстроногих". Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
68	Равномерный бег 6 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба - 100м.) Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра "Пятнашки".	1		
69	Равномерный бег до 4 минут. ОРУ. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Челночный бег. Игра "Удочка". Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
70	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра "Гуси-лебеди". Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
71	Равномерный бег 6 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60м, ходьба - 90м.). Преодоление малых препятствий. Игра "Два мороза". Развитие выносливости.	1		
72	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. челночный бег. Игра "Лиса и куры", "Прыгающие воробушки". Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
73	Равномерный бег до 6 минут. ОРУ. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2×2) с расстояния 4-5 шагов. Челночный бег. Игра "Резиночка". Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1		
74	Равномерный бег 7 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 80м., ходьба - 90м.). Игра "Волк во рву". Развитие выносливости.	1		

75	Равномерный бег до 6 минут. ОРУ. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Игра "Кто дальше бросит". Развитие скоросто-силовых способностей.	1		
76	Равномерный бег до 6 минут. ОРУ. Метание мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра "Попади в мяч". Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
77	Равномерный бег 7 минут. ОРУ. Игра "Гуси-лебеди". Игра "Перебежка с вырубкой". Развитие выносливости.	1		
78	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Метание мяча на дальность. Метание в цель. Эстафеты. Подведение итогов года.	1		

### Тематическое планирование 3 год обучения

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
<b>I полугодие</b>				
<b>Теория (2 часа)</b>				
1	Вводное занятие. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).	1		
2	Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	1		
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>				
3	Т/Б во время бега, прыжков, метаний. Различные виды ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 2 минут. ОРУ. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств.	1		
4	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3 минут. ОРУ. Беговые упражнения. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных качеств.	1		
5	Равномерный бег до 3 минут. ОРУ. Беговые			

	упражнения. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростных качеств.	1		
6	Равномерный бег до 4 минут. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег - 80м., ходьба – 100м.) Игра «Салки на марше». Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1		
7	Равномерный бег до 4 минут. ОРУ. Беговые упражнения. Бег на скорость до 60м. Круговая эстафета. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
8	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Бросок теннисного мяча на дальность, точность, заданное расстояние. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9	Равномерный бег до 6 минут. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег - 80м., ходьба – 100м.) Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости.	1		
10	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность, точность, заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
11	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность, точность, заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
12	Равномерный бег до 6 минут. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег - 90м., ходьба – 90м.) Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1		
<b>Подвижные игры (10 часов)</b>				
13	ОРУ. Ловля и передача двумя руками от груди на месте. Ведение на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
14	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
15	ОРУ. Ловля и передача двумя руками от груди на месте. Ведение на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
16	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
17	ОРУ. Ловля и передача двумя руками от груди в движении. Ведение на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1		
18	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
19	ОРУ. Ловля и передача двумя руками от груди в			

	движении. Ведение на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1		
20	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
21	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой(левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	1		
22	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
<b>Гимнастика (14 часов)</b>				
23	Техника безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями. ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый- второй рассчитайсь!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Развитие координационных способностей.	1		
24	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый- второй рассчитайсь!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Игра «Что изменилось». Развитие координационных способностей.	1		
25	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Ходьба по бревну большими шагами, выпадами. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке Развитие координационных способностей.	1		
26	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	1		
27	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост с помощью. Ходьба по бревну на носках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Точный поворот». Развитие координационных способностей.	1		
28	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост с помощью. Ходьба по бревну на носках. Игра «Быстро по местам». Развитие координационных способностей.	1		
29	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1		
30	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Челночный бег с кубиками. Игра «Не ошибись».	1		

	Развитие силовых качеств.			
31	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	1		
32	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	1		
33	ОРУ в движении. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствия. Игра «Перекасти быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
34	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствия. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
35	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Прыжки со скакалкой. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
36	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
<b>II полугодие</b>				
<b>Лыжная подготовка (12 часов)</b>				
37	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Отталкивание одной ногой.	1		
38	Спуски в низкой стойке, подъём «полуёлочкой». Работа на небольшом склоне.	1		
39	Скользящий шаг. Повороты переступанием с продвижением вперёд.	1		
40	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Прохождение дистанции до 1,5км скользящим шагом.	1		
41	Попеременный двухшажный ход. Работа рук и ног. Прохождение дистанции до 1,5км.	1		
42	Попеременный двухшажный ход: подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Спуски в низкой стойке, подъёмы в «полуёлочкой».	1		
43	Одновременный бесшажный ход. Постановка палок на снег, движение рук в одновременном бесшажном ходе. Прохождение дистанции до 2км.	1		
44	Закрепление техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	1		

45	Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке, подъём «полуёлочкой».	1		
46	Прохождение дистанции до 2км сочетая изученные ходы.	1		
47	Преодоление подъёмов и спусков изученным способом. Свободное катание.	1		
48	Эстафеты, подвижные игры на лыжах.	1		
<b>Подвижные игры (14 часов)</b>				
49	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой(левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1		
50	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Заяц, сторож и жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
51	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой(левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
52	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
53	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
54	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
55	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
56	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
57	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
58	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
59	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка» Развитие координационных способностей.	1		
60	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше», «Западня». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
61	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
62	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		

**Лёгкая атлетика (16 часов)**

63	Равномерный бег до 3 минут. ОРУ. Беговые упражнения. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростных качеств.	1		
64	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Бег с ускорениями (до 60 метров). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1		
65	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Беговые упражнения. Бег на скорость (30,60 метров). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1		
66	Равномерный бег до 6 минут. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег - 80м, ходьба – 100м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1		
67	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
68	Равномерный бег до 3 минут. ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
69	Равномерный бег до 6 минут. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег - 80м, ходьба – 100м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1		
70	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
71	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
72	Равномерный бег до 7 минут. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег - 80м, ходьба – 100м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	1		
73	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
74	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
75	Равномерный бег до 7 минут. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег - 100м, ходьба – 80м). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1		
76	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
77	Равномерный бег до 8 минут. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег - 100м, ходьба – 80м). Игра «Через кочки	1		

	и пенёчки». Развитие выносливости.			
78	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Подведение итогов года.	1		

### Список литературы.

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение, 2010.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2011
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
5. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
7. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
8. Подвижные игры для детей, Л.Н.Цымбалова, Москва 2004
9. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья, М.В. Видякин, 2004г.
10. Внеклассные мероприятия в средней школе, .Н.И.Дереклеев, Москва 2004г
11. Большая книга игр и развлечений для детей и родителей, Т.Я.Кедрина, Москва 1992г.