

МАОУ «Косковская средняя школа»

Принято на заседании
педагогического совета
школы, протокол от
28.08.2023г №1

Согласовано с
заместителем директора по
УВР Коряковской
М.А., 27.08.2023г

Утверждено приказом
директора школы
Аленевской С.О.
от 28.08.2023г. №127

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»**

(начальное общее образование)

Составитель:
Шельгин Николай
Николаевич, учитель
физической культуры

2023 год

1. Пояснительная записка.

Программа курса внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» разработана в соответствии с документами:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021г. №286,

Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 1 – 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014.

Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Образовательный процесс внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования

широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Формы контроля:

- текущий (наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения контрольных упражнений в отдельных видах спорта);
- периодический контроль (проводится по итогам выполнения контрольных упражнений в отдельных видах спорта);
- итоговый (участие в соревнованиях).

В конце каждой четверти определяется уровень развития физических качеств.

Оценка	Расшифровка	Пояснение
В	Высокий уровень	У учащегося не вызывает затруднений выполнение предложенных контрольных упражнений, заданий, выполняет их самостоятельно. Уровень развития физических качеств высокий.
С	Средний уровень	Учащийся часто просит учителя помочь, но старается выполнить все контрольные упражнения, задания самостоятельно. Уровень развития физических качеств средний.
У	Низкий уровень	Учащийся не может выполнить большинство контрольных упражнений, заданий без помощи учителя. Часто находится в недоумении, что делать дальше.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1 – 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, координации, гибкости).

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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 в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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 вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводные упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

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.

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

4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов			
		класс			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	12	12	12	12
	Ходьба и бег	4	4	4	4
	Прыжки	4	4	4	4
	Метание малого мяча	4	4	4	4
3	Подвижные и спортивные игры	11	12	12	12
5	Гимнастика с основами акробатики	10	10	10	7
	Всего	33	34	34	34

Формы контроля

Результативность и целесообразность работы по курсу «Общей физической подготовки» выявляется с помощью выполнения контрольных упражнений в отдельных видах спорта проводимых в течение учебного года в школе.

1 класс

Дата	№ занятия	Тема занятия
Легкая атлетика - 6 ч.		
	1.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до

		3 мин. П.и.
	2.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	3.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	4.	ИОТ-18 Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	5.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
	6.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Подвижные игры - 11 ч.		
	7.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П.и.
	8.	ИОТ-20 Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П.и.
	9.	ИОТ-20 Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П.и.
	10.	ИОТ-20 Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П.и.
	11.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П.и.
	12.	ИОТ-20 Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П.и.
	13.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П.и.
	14.	ИОТ-20 Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П.и.
	15.	ИОТ-20 Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П.и.
	16.	ИОТ-20 Вырывание и выбивание мяча. П.и.
	17.	ИОТ-20 Игра по упрощенным правилам баскетбола.
Гимнастика - 10 ч.		
	18.	ИОТ-17 Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.
	19.	ИОТ-17 Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. П.и.
	20.	ИОТ-17 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.
	21.	ИОТ-17 Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
	22.	ИОТ-17 Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П.и.
	23.	ИОТ-17 Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.
	24.	ИОТ-17 Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.
	25.	ИОТ-17 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.
	26.	ИОТ-17 Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической

		скамейке. Прыжок в длину с места. П.и.
	27.	ИОТ-17 Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
Легкая атлетика – 6 ч.		
	28.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.и.
	29.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	30.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	31.	ИОТ-18 Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	32.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П.и.
	33.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П.и.
По программе- 33 часа		

2 класс

Дата	№ занятия	Тема занятия
Легкая атлетика - 6 ч.		
	1.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.и. ТБ при занятии вводный инструктаж.
	2.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	3.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	4.	ИОТ-18 Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	5.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
	6.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Подвижные игры - 12 ч.		
	7.	ИОТ-20 Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П.и.
	8.	ИОТ-20 Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П.и.
	9.	ИОТ-20 Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П.и.
	10.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П.и.
	11.	ИОТ-20 Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П.и.

	12.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П.и.
	13.	ИОТ-20 Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П.и.
	14.	ИОТ-20 Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П.и.
	15.	ИОТ-20 Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.
	16.	ИОТ-20 Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».
	17.	ИОТ-20 Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.
	18.	ИОТ-20 Игра по упрощенным правилам баскетбола.
Гимнастика - 10 ч.		
	19.	ИОТ-17 Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
	20.	ИОТ-17 Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П.и.
	21.	ИОТ-17 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П.и.
	22.	ИОТ-17 Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
	23.	ИОТ-17 Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П.и.
	24.	ИОТ-17 Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П.и.
	25.	ИОТ-17 Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П.и.
	26.	ИОТ-17 Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П.и.
	27.	ИОТ-17 Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П.и.
	28.	ИОТ - 17 Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П.и.
Легкая атлетика – 6 ч.		
	29.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.и.
	30.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	31.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	32.	ИОТ-18 Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	33.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П.и.
	34.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П.и.
По программе – 34 часа		

Дата	№ занятия	Тема занятия
Легкая атлетика - 6 ч.		
	1.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.и. ТБ при занятии вводный инструктаж.
	2.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	3.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	4.	ИОТ-18 Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	5.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
	6.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Подвижные игры - 12 ч.		
	7.	ИОТ-20 Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П.и.
	8.	ИОТ-20 Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П.и.
	9.	ИОТ-20 Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П.и.
	10.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П.и.
	11.	ИОТ-20 Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П.и.
	12.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П.и.
	13.	ИОТ-20 Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П.и.
	14.	ИОТ-20 Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П.и.
	15.	ИОТ-20 Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.
	16.	ИОТ-20 Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».
	17.	ИОТ-20 Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.
	18.	ИОТ-20 Игра по упрощенным правилам баскетбола.
Гимнастика - 10 ч.		
	19.	ИОТ-17 Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
	20.	ИОТ-17 Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П.и.
	21.	ИОТ-17 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П.и.
	22.	ИОТ-17 Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
	23.	ИОТ-17 Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие

		координационных способностей. П.и.
	24.	ИОТ-17 Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П.и.
	25.	ИОТ-17 Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П.и.
	26.	ИОТ-17 Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П.и.
	27.	ИОТ-17 Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П.и.
	28.	ИОТ-17 Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П.и.
Легкая атлетика (весна) – 6 ч.		
	29.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.и.
	30.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	31.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	32.	ИОТ-18 Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	33.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П.и.
	34.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П.и.
По программе - 34 часа		

4 класс

Дата	№ занятия	Тема занятия
Легкая атлетика - 6 ч.		
	1.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 60 м. Бег до 6 мин. П.и.
	2.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	3.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	4.	ИОТ-18 Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	5.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
	6.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Подвижные игры - 12 ч.		
	7.	ИОТ-20 Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П.и.
	8.	ИОТ-20 Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П.и.
	9.	ИОТ-20 Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П.и.
	10.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П.и.
	11.	ИОТ-20 Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.

		П.и.
12.		ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П.и.
13.		ИОТ-20 Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Баскетбол.
14.		ИОТ-20 Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П.и.
15.		ИОТ-20 Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. П.и.
16.		ИОТ-20 Взаимодействие двух игроков. П.и.
17.		ИОТ-20 «Отдай мяч и выйди». П.и.
18.		ИОТ-20 Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Баскетбол по упрощенным правилам.
Гимнастика - 10 ч.		
19.		ИОТ-17 Группировка. Перекаты, кувырки. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
20.		ИОТ-17 Стойка на лопатках. Кувырки. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П.и.
21.		ИОТ-17 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Акробатические комбинации П.и.
22.		ИОТ-17 Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
23.		ИОТ-17 Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П.и.
24.		ИОТ-17 Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П.и.
25.		ИОТ-17 Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П.и.
26.		ИОТ-17 Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П.и.
27.		ИОТ-17 Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П.и.
28.		ИОТ-17 Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П.и.
Легкая атлетика - 6 ч.		
29.		ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 60 м. Бег до 6 мин. П.и.
30.		ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
31.		ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
32.		ИОТ-18 Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
33.		ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П.и.
34.		ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П.и.
По программе- 34 часа		