

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Рассмотрено и одобрено на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДОЦДТ пгт. Новомихайловский
Протокол № _____ от
« ____ » _____ 20 ____ г.

М.П.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО
ЦДТ пгт. Новомихайловский
_____ И.Г. Варельджан

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Детская лига»

(наименование объединения)

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Рассчитана на детей от 9 до 11 лет

Срок реализации (общее количество часов) 1 год (72 часа)

Петров Роман Сергеевич
педагог дополнительного образования

(Ф.И.О. и должность разработчика)

Пояснительная записка

Программа «Детская лига» имеет физкультурно-спортивную **направленность**, способствует укреплению здоровья, совершенствованию физических качеств, освоению определенных двигательных действий, активно развивающее мышление, творчество и самостоятельность.

Актуальность. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. в разделе V о создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 40 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащихся.

В связи с этим, считаю **педагогически целесообразным** разработку программы «Детская лига», которая направлена на формирование представлений о комплексе ГТО и мотивирует к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

Отличительная особенность программы заключается в том, что подготовка учащихся к сдаче комплекса ГТО проходит в игровой форме.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств учащихся, повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья.

Задачи:

образовательные:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

воспитательные:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

развивающие:

-укрепление здоровья детей посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

-повышение уровня мотивации к здоровому образу жизни.

Возраст учащихся

В объединение принимаются учащиеся 9-11 лет, с предъявлением медицинской справки.

Сроки реализации

Программа рассчитана на один год обучения, составляет 72 часа.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному часу. Основной формой организации деятельности является групповое занятие, а также занятие в парах.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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 освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— 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;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— 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;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

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

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— 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;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— 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.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные ребятами на занятиях.

Форма подведения итогов

Педагогическое наблюдение, диагностика физической подготовленности, которая проводится в 3 этапа: стартовая в начале учебного года, промежуточная, итоговая в конце учебного года. По

окончанию курса обучения, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

Учебно-тематический план

п\п №	Наименование тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практ.
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Комплекс ГТО.	1	0,5	0,5
2.	Развитие физических качеств и двигательных способностей.	70	-	44
3.	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5
	Итого:	72	1	71

Содержание:

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Комплекс ГТО.

Раздел 2. Развитие физических качеств и двигательных способностей. Элементы строевых упражнений. Медленный бег 2 мин. Развитие координации движений и ориентации в пространстве. Игра «Салки с домом». Челночный бег 3х10м. Разучивание игры «Ловушка с лентой». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка». Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели». Метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений. Эстафеты «За мячом противника». Развитие выносливости: медленный бег 5 мин. Беговые упражнения в эстафете. Развитие силы, скорости, бег 30м. Разучивание игры «Третий лишний». Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний». Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игры со скакалкой. Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Выполнение кувырка вперед. Круговая тренировка. Упражнение «стойка на лопатках». Подвижная игра. Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств в круговой тренировке. Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Подтягивания на перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Упражнения в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч». Подъем и фиксация прямых ног в висе на перекладине (гимн. стенке). Совершенствование

кувырков вперед, назад. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование строевых упражнений. Игра «Удочка». Упражнения с гимнастическими элементами. Правила выполнения упр. с мячом. Обучение ОРУ с мячом. Броски и ловля мяча в паре. Техника прыжков и бега в игре «Вышибалы». Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Промежуточная диагностика. Подвижная игра «Охотники и утки». Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Обучение подаче мяча одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол. Взаимодействие в команде во время игры в пионербол. Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге. Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу. ПИ «Гонка мячей». Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд». Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Совершенствование кувырков вперед и назад. ПИ «Ноги на весу». Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. ПИ «Заморозки». Разучивание упражнений в игре-эстафете с различным инвентарем. Упражнения с гимнастическими элементами. Повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место». Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки». Подтягивания из вися лежа (д.), подтягивания на перекладине (м.). Развитие силовых качеств. Игра «Заморозки». Подъем туловища из положения на спине за 30сек. Разучивание игры «Увертывайся от мяча». Эстафеты с акробатическими упражнениями. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Техника прыжка в длину с разбега. Разучивание эстафеты «Кто дальше прыгнет». Челночный бег 3x10м. Игра «Платочек». Разучивание упражнений полосы препятствий. бег на 30м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. Бег 1000м. Игра в пионербол. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол. Развитие двигательных качеств: прыжок в длину с места. Развитие двигательных качеств: прыжок в длину с разбега. Броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания). Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Подвижная игра «Охотники и утки». Бег 30, 60 м. на результат. Скоростные эстафеты. Силовые упражнения, упражнения на выносливость. Выходная диагностика, контроль уровня физического развития.

Раздел 3. Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ

Методическое обеспечение

<i>№</i>	<i>Раздел программы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение занятий</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
1	Вводное занятие. ТБ	беседа	вербальный	плакаты, фотографии	скамейки	беседа
2	Развитие физических качеств и двигательных способностей	групповое, в парах	наглядный, вербальный	плакаты, фотографии	мячи, маты, скакалки, обручи, скамейки, гимнастическая стенка	педагогическое наблюдение, тестирование
3	Итоговое занятие	групповое,	словесный, вербальный	-	-	беседа

Легкая 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

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 спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. 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.

Общеразвивающие упражнения.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты

на месте; взмахи по очередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.

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 локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; 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), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Диагностика физической подготовленности **Тестирование физических качеств**

Тестирование физических качеств производится по 5 основным тестам, определяющим состояние скоростных, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости и силы.

Бег 30 м - является контрольным упражнением для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, выполняется из положения высокого старта на 3 команды. Измерение времени осуществляется вручную (секундомером) в секундах.

Челночный бег 3 x 10 м - отражает время, необходимое для «перестройки» двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией, выполняется из положения высокого старта с обязательным условием касания рукой начерченной границы отрезка 10 метров. Измерение времени осуществляется вручную (секундомером) в секундах.

Прыжок в длину с места - определяет уровень развития скоростно-силовых способностей. Выполняется одновременным толчком двумя ногами из положения «старта пловца». Каждый обучающийся выполняет по три попытки. Измерение производится рулеткой в сантиметрах от нулевой отметки до места касания испытуемого пола пятками или последней по отношению к нулевой отметке частью тела.

Наклон вперед из положения сидя на полу – определяет подвижность позвоночного столба по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении сидя на полу, наклоняется вперед, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью рулетки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки знаком «плюс» (+).

Сгибание рук в висе на перекладине - показатель развития относительной силы обучающегося:

мальчики - выполняют подтягивание из вися на высокой перекладине хватом сверху за счет силовых усилий сгибания рук в локтевых суставах до касания подбородком верха перекладины.

девочки - выполняют подтягивание из вися лежа на низкой перекладине высотой около 1 м от уровня пола хватом сверху до касания перекладины грудной клеткой при условии прямого туловища

Список литературы:

1. Асмолов А.Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования России: от традиционной педагогики к педагогике развития // Внешкольник.- М., 1997.- № 9.- С. 5-8. [istina.msu.ru>publications/article/994412/](http://istina.msu.ru/publications/article/994412/)
2. Ашмарин Б.А. О тестах и тестировании // Физическая культура в школе. -М.: ФиС, 1985.-№ 3, № 4, № 5. С.58 - 60 [StudFiles.ru>preview/1668412/page:3/](http://StudFiles.ru/preview/1668412/page:3/)
3. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Физиология роста и развития детей и подростков / под ред.- М., 2005. с. 159-188 [spisokliteraturi.ru>...fiziologiya...i...i...3712416.html](http://spisokliteraturi.ru/...fiziologiya...i...i...3712416.html)
4. Бауэр О.П. Подвижные и спортивные игры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре дошкольников: дисс. . канд. пед. наук. СПб., 2005.- 167с. [dslib.net>fiz...podvizhnye...podgotovke-specialistov...](http://dslib.net/fiz...podvizhnye...podgotovke-specialistov...)
5. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков,- Киев: Здоровье, 1985.-78 с. [ournal.valeo.sfedu.ru>journal/200601.pdf](http://ournal.valeo.sfedu.ru/journal/200601.pdf)
6. Беспятова Н.К., Казакова И.Ю., Борисенко Н.В., Богачкина О.В. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации // Сост.Н.К. Беспятова. М.: Айрмс-пресс, 2003.- 176 с. [cvr27bul.uralschool.ru>file/download/48](http://cvr27bul.uralschool.ru/file/download/48)
7. Борилкевич В.Е. Фитнесс — современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термин и понятия в сфере физической культуры: первый междунар. конгресс (Россия, Санкт- Петербург).- СПб. 2006.- С. 33 - 35. [KazEdu.kz>referat/63874](http://KazEdu.kz/referat/63874)
8. Гимнастика: Учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М.: Академия, 2001. 448 с. [StudFiles.ru>preview/1724175](http://StudFiles.ru/preview/1724175)
9. Губа В.П., Дорохов Р.Н., Спортивная морфология: Учеб.пос., М.: Спорт Академ Пресс, 2003. 236 с. [allrefs.net>c50/3uere/](http://allrefs.net/c50/3uere/)
10. Давиденко Д.Н. Здоровье, образ жизни и физическая культура // Физическая культура и здоровый образ жизни. СПб.: ВИФК, 2001.- С. 10-42. [studentam.net>content/view/971/27/](http://studentam.net/content/view/971/27/)
11. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе :учеб.пособие. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2000.[spbuor.ru>d/230866/d/dveyrinao.a.teoriyasporta.pdf](http://spbuor.ru/d/230866/d/dveyrinao.a.teoriyasporta.pdf)
12. Дубровинская Н.В. Особенности функционирования Ц.Н.С. детей 7-8 лет, учащихся 1 класса / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. М.: ВЛАДОС, 2003.-144 с. [library.omsu.ru>cgi-bin/irbis64r/cgiirbis_64.exe?...](http://library.omsu.ru/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis_64.exe?...)
13. Глейберман, А.Н. Групповые упражнения без предметов :Метод.изд. / А.Н. Глейберман. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 232 с. – (Спорт в рисунках). [my-shop.ru>shop/books/1517779.html](http://my-shop.ru/shop/books/1517779.html)
14. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – 3-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 187 с. – (Феникс-Фитнес).[mexalib.com>Анатомия физических упражнений](http://mexalib.com/Анатомия_физических_упражнений)
15. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса. М., 2003. – 352 с. [twirpx.com>Все для студента/1707539](http://twirpx.com/Все_для_студента/1707539)

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата	
					План	Факт
1.	Вводное занятие. Правила ТБ	1	0,5	0,5		
2.	Элементы строевых упражнений. Медленный бег 2 мин.	1	-	1		
3.	Развитие координации движений и ориентации в пространств. игра «Салки с домом»	1	-	1		
4.	Челночный бег 3x10м. разучивание игры «Ловушка с лентой»	1	-	1		
5.	Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка».	1	-	1		
6.	Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях.	1	-	1		
7.	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	1	-	1		
8.	Метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»	1	-	1		
9.	Развитие выносливости: медленный бег 5 мин. Беговые упражнения в эстафете	1	-	1		
10.	Развитие силы, скорости бег 30м. разучивание игры «Третий лишний»	1	-	1		
11.	Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»	1	-	1		
12.	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игры со скакалкой	1	-	1		
13.	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении.	1	-	1		
14.	Выполнение кувырка вперед. Круговая тренировка	1	-	1		
15.	Упражнение «стойка на лопатках». Подвижная игра.	1	-	1		
16.	Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях.	1	-	1		
17.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств в круговой тренировке.	1	-	1		
18.	Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку.	1	-	1		
19.	Подтягивания на перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	1	-	1		
20.	Упражнения в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее»	1	-	1		

	мяч»					
21.	Подъем и фиксация прямых ног в вися на перекладине(гимн. Стенке)	1	-	1		
22.	Совершенствование кувырков вперед, назад.	1	-	1		
23.	Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами».	1	-	1		
24.	Совершенствование строевых упражнений. Игра «Удочка»	1	-	1		
25.	Упражнения с гимнастическими элементами	1	-	1		
26.	Правила выполнения упр. с мячом. Обучение ОРУ с мячом.	1	-	1		
27.	Броски и ловля мяча в паре. Техника прыжков и бега в игре «Вышибалы»	1	-	1		
28.	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой.	1	-	1		
29.	Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены.	1	-	1		
30.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении.	1	-	1		
31.	Промежуточная диагностика. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	-	1		
32.	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча.	1	-	1		
33.	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи.	1	-	1		
34.	Обучение подаче мяча одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1	-	1		
35.	Взаимодействие в команде во время игры в пионербол.	1	-	1		
36.	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку.	1	-	1		
37.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	1	-	1		
38.	Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу. ПИ «Гонка мячей»	1	-	1		
39.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками.	1	-	1		
40.	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	1	-	1		
41.	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении.	1	-	1		
42.	Совершенствование кувырков вперед и назад. ПИ «Ноги на весу»	1	-	1		
43.	Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. ПИ «Заморозки»	1	-	1		
44.	Разучивание упражнений в игре-эстафете с различным инвентарем.	1	-	1		
45.	Упражнения с гимнастическими элементами. Повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком.	1	-	1		

46.	Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»	1	-	1		
47.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	1	-	1		
48.	Подтягивания из виса лежа (д.), подтягивания на перекладине (м.).	1	-	1		
49.	Развитие силовых качеств. Игра «Заморозки»	1	-	1		
50.	Подъем туловища из положения на спине за 30сек. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1	-	1		
51.	Эстафеты с акробатическими упражнениями.	1	-	1		
52.	Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх.	1	-	1		
53.	Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1	-	1		
54.	Техника прыжка в длину с разбега. Разучивание эстафеты «Кто дальше прыгнет»	1	-	1		
55.	Челночный бег 3х10м. Игра «Платочек»	1	-	1		
56.	Разучивание упражнений полосы препятствий.	1	-	1		
57.	бег на 30м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.	1	-	1		
58.	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса.	1	-	1		
59.	Бег 1000м. Игра в пионербол	1	-	1		
60.	Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	1	-	1		
61.	Развитие двигательных качеств: прыжок в длину с места	1	-	1		
62.	Развитие двигательных качеств: прыжок в длину с разбега	1	-	1		
63.	Броски набивного мяча из-за головы.	1	-	1		
64.	Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	1	-	1		
65.	Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд.	1	-	1		
66.	Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения.	1	-	1		
67.	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	-	1		
68.	Бег 30, 60 м. на результат	1	-	1		
69.	Скоростные эстафеты	1	-	1		
70.	Силовые упражнения, упражнения на выносливость	1	-	1		
71.	Выходная диагностика, контроль уровня физического развития	1	-	1		
72.	Подведение итогов учебного года. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5		
	Итого	72	1	71		

