

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14 г. Челябинска»

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»

Направление: спортивно-оздоровительное
Возраст: 8- 17 лет
Срок реализации: 1 года

Разработчики:
Холоднякова Н.В.
Семенюк К.А.
учителя физической культуры

Челябинск

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с нормативными документами:

- федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.09 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» с изменениями от 26.11.2010 № 1241; от 22.09.2011 № 2357; от 18.12.2012 № 1060; от 29.12.2014 № 1643; от 31.12.15г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями от 29.12.14 г. № 1644; от 31.12.15 г. № 1577;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями от 29 декабря 2014 г. № 1645; от 31 декабря 2015 г.; 29 июня 2017 г. № 613;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.14г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- Основной образовательной программой начального общего образования МАОУ «СОШ №14 г Челябинска».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления предназначена для углубленного изучения раздела «Общая физическая подготовка» образовательной программы средней школы (2 -11 кл.). Ее отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время занятий, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки на разминках, бег, силовые упражнения укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Общефизические упражнения способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве, развивают мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышают мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрены упражнения для развития силы мышц живота, ног, гибкости суставов. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «ОФП» в школьной программе недостаточно. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель программы:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

Задачи программы:

- выработку умений использовать упражнения, - гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы.

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Особенностью данной программы является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение программы кружка «ОФП» в образовательный процесс.

Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Возраст детей Программа «Общая физическая подготовка» разработана для учащихся 2-11 классов (8-17 лет) и рассчитана на 1 часа в неделю внеурочных занятий (секционные занятия), 34 часа в год. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Срок реализации программы Программа курса «Общая физическая подготовка» рассчитана на один год.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

Программа направлена на формирование универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностные результаты:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

6. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

9. Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

9) умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

1. Формирование понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

2. Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

3. Умение систематически наблюдать 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).

4. Представление занятий в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

5. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий и упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

6. Умение проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; 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;

7. Умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

8. Умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

9. Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники безопасности при выполнении ряда силовых упражнений. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Формы и режим занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в соревнованиях; - зачеты, тестирования;
- взаимное обучение;
- самообучение.

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической

подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни и организации самостоятельных занятий.

Форма подведения итогов - тренировочные занятия, беседы, учебные игры, тестирование, участие в соревнованиях, контрольных играх, выполнение учебных нормативов планируется в соответствии с календарем спортивных мероприятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

1. Легкая атлетика

Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-2000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Челночный бег. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.

2. Веселые старты

Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

«Встречная эстафета». Эстафета лазаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий.

Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Предал - беги», «Линейная эстафета», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Веревочка под ногами», «Прыжок прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами».

3. Гимнастика

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному и колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками гимнастическими палками), с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д),

подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие координации и силовой выносливости. Развитие гибкости.

4. Силовая подготовка

Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Мальчики - подтягивания из вися, девочки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

ОРУ на осанку. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Круговая тренировка. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Отжимания. Приседания. Упражнения на перекладине. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (мал.), подъем переворотом махом одной и толчком другой в упор на нижнюю жердь (дев.).

Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг. Подтягивание. Приседания на одной ноге. Определение уровня развития силовых способностей мышц рук. Полоса препятствий из элементов прикладной гимнастики.

5. Лыжная подготовка

Основы техники ходьбы на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.) Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

6. Физическая культура и спорт в России

История физической культуры. Понятие о физической культуре. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.(5-11класс)

№	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
	Легкая атлетика	
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1
2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета	1
3	Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с	1

	места и с разбега. Прыжки в длину с места.	
4	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1
5	Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1
	Спортивные игры	
6	Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований.	1
7	Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
8	Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Тактические действия в защите.	1
9	Баскетбол. Правила игры. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.	1
10	Баскетбол. Штрафной бросок. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.	1
	Гимнастика	
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ без предметов на месте.	1
12	ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	1
13	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1
14	Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
15	ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.	1
16	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1
	Силовая подготовка	
17	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
18	ОРУ на осанку. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
19	Метание набивного мяча. Подтягивание. Приседания.	1
20	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг. Упражнения с гантелями.	1
21	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг. Подтягивание. Приседания.	1

22	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, для мышц туловища, для мышц нижних конечностей.	1
23	Полоса препятствий из элементов прикладной гимнастики.	1
	Подвижные игры	
24	Игра «Волейбол». Обучение технике приемов и передач мяча.	1
25	Подвижные игры.	1
26	Подвижные игры.	1
	Легкая атлетика	
27	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета.	1
28	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1
29	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча.	1
30	Прыжки с места и с разбега. Игры с прыжками.	1
	Лыжная подготовка.	
31	Основы техники ходьбы на лыжах	1
32	Преодоления спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой».	1
33	Торможение «плугом». Комбинированное торможение спусков.	1
	Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м). Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м	1
	Физическая культура и спорт в России	
34	История физической культуры. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.	1
	Итого:	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.(2-4 класс)

№	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
	Легкая атлетика	
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1
2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета	1

3	Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места.	1
4	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1
5	Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1
Веселые старты		
6	Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований.	1
7	Простые эстафеты - с элементами легкой атлетики; - с элементами гимнастики.	1
8	Комбинированные эстафеты	1
9	Веселые эстафеты	1
10	Викторины	1
Гимнастика		
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ без предметов на месте.	1
12	ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей.	1
13	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости.	1
14	Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
15	ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.	1
16	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1
Силовая подготовка		
17	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
18	ОРУ на осанку. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
19	Метание набивного мяча. Подтягивание. Приседания.	1
20	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг. Упражнения с гантелями.	1
21	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг. Подтягивание. Приседания.	1
22	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, для мышц туловища, для мышц нижних конечностей.	1

23	Полоса препятствий из элементов прикладной гимнастики.	1
	Подвижные игры	
24	Игра «Пионербол». Обучение технике приемов и передач мяча.	1
25	Подвижные игры.	1
26	Подвижные игры.	1
	Легкая атлетика	
27	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета.	1
28	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1
29	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча.	1
30	Прыжки с места и с разбега. Игры с прыжками.	1
	Лыжная подготовка.	
31	Основы техники ходьбы на лыжах	1
32	Преодоления спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Подъему по склону «полулесенкой», «полулесенкой».	1
33	Торможение «плугом». Комбинированное торможение спусков.	1
	Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м). Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м	1
	Физическая культура и спорт в России	
34	История физической культуры. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.	1
	Итого:	34