

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 48 им. Н. Островского г. Челябинска»

454007, г. Челябинск, пр. Ленина, 13, тел/факс. (351) 225-48-96, E-mail: chel.gimn48@yandex.ru
ИНН 7452019747, КПП 745201001, БИК 047501001

ПРИНЯТО
на педагогическом Совете
МБОУ «Гимназия №48 г.
Челябинска»
Протокол № 1
от «28» 08 2020г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «Гимназия №48 г. Челябинска»
Е.В. Кускова
Приказ № 215
от «28» 09 2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Основы физической подготовки»

Срок реализации - 1 год
Возраст детей - 11-15 лет

Составитель:
Скворцов Д.А.,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела	
Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка	
1.2	Цель и задачи программы	
1.3	Содержание программы	
1.4	Планируемые результаты	
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарный учебный график	
2.2	Учебный план	
2.3	Условия реализации программы	
2.4	Формы аттестации	
2.5	Оценочные материалы	
2.6	Методические материалы	

1.1. Пояснительная записка

Актуальность и новизна программы. Основная цель образования – формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание. Наблюдение и анализ, проводимые составителем программы в период работы учителем физической культуры, позволили выявить следующие негативные, на взгляд автора, тенденции, касающиеся образовательной области «Физическая культура и спорт»:

1. Снижение уровня дисциплины.

2. Преобладание игрового метода и элементов спортивных игр на уроках физической культуры в ущерб остальным разделам программы по физическому воспитанию, в первую очередь – разделам «Лыжная подготовка» и «Гимнастика».

3. Уменьшение двигательной активности учащихся во внеурочное время.

Одним из следствий негативных тенденций в области физической культуры является существенное снижение уровня развития физических качеств учащихся, особенно это касается выносливости и силы.

Учитывая всё вышеизложенное, составитель рассматривает данную дополнительную общеразвивающую программу, в первую очередь, как естественное продолжение уроков физической культуры и, исходя из этого, формирует структуру и содержание программы соответствующим образом. Кроме того, считая раздел программы «Гимнастика и акробатика» особенно важным, составитель при формировании учебно-тематического плана и проведении практических занятий руководствуется принципом приоритетности.

1.2. Цели и задачи программы

Целями данной программы являются:

1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

2) помощь учащимся в освоении программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

1. Образовательные:

ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

формировать правильную осанку;

обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

2. Развивающие:

развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

3. Воспитательные:

прививать жизненно важные гигиенические навыки;

содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

4. Оздоровительные:

улучшать функциональное состояние организма;

повышать физическую и умственную работоспособность;

способствовать снижению заболеваемости.

Программа рассчитана на 140 часов обучения, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-

групповым способом в режиме 4 раза в неделю по 1 часу. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Возраст детей, участвующих в реализации ПДО, 11-15 лет, срок реализации – 1 год.

1.3.Содержание программы

Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Школа мяча

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; футбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Подвижные игры

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в вися (м), вис (д); поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу освоения дополнительной общеразвивающей программы «Основы физической подготовки» обучающийся приобретет 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.
- 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Параметры	Пояснения
1.	Продолжительность освоения программы	35 недель
2.	Начало освоения программы	02.09.2020 года
3.	Окончание освоения программы	30.05.2021 года
4.	Регламентирование образовательного процесса	По расписанию работы объединения дополнительного образования 2 занятия в неделю Продолжительность занятия – 40 минут
5.	Выходные и праздничные дни	Выходной – воскресенье Праздничные дни, установленные Правительством РФ: 4 ноября - День народного единства; 1, 2, 3, 4, 5. 6, 7, 8, 9, 10 января – Новогодние каникулы 22-24 февраля – День защитника Отечества 6-8 марта – Международный женский день; 1-3 мая – Праздник Весны и Труда; 8-10 мая – День Победы
6.	Каникулы	Занятия объединений дополнительного образования проводятся в каникулярное время в соответствии с программой в форме походов, экскурсий, посещений музеев и т.д.
7.	Входное обследование уровня подготовленности обучающихся	С 02.09.2020 г. по 30.09.2020 года
8.	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала	Май, 2021

2.2. Учебный план

№	Темы	Всего часов	Количество часов за четверть			
			I четв.	II четв.	III четв.	IV четв.
1	Основы знаний	11	2	2	4	3
2	Общеразвивающие упражнения	21	5	5	6	5
3	Легкая атлетика	11	6	-	-	5
4	Гимнастика, акробатика	22	-	10	12	-
5	Школа мяча	8	4	-	-	4
6	Подвижные игры	20	5	5	5	5
7	Тренировочные упражнения	38	10	10	10	8
8	Контрольные упражнения, соревнования	9	2	2	3	2
9	Итого	140	34	34	40	32

2.3. Условия реализации программы

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь:

спортивный зал,
гимнастический зал,
площадка для спортивных игр,
стадион,
гимнастические стенки,
скамейки;
гимнастические палки,
скакалки,
обручи;
различные мячи;
баскетбольные кольца;
навесные перекладины,
параллельные брусья,
гимнастические маты;
гимнастический конь,
рулетка, свисток, секундомер

2.4. Формы аттестации

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30/60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), отжимания в упоре лежа (д); поднимание туловища из положения лёжа; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах», мероприятиях «Спартакиады школьников» в МБОУ «Гимназия № 48 г. Челябинска»

2.5.Оценочные материалы

Контрольные нормативы для обучающихся:

15 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики			девочки		
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 метров	мин. сек.	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
Прыжки в длину с места	см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	11	9	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62

14 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики			девочки		
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин. сек.	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин. сек.	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	см	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

13 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики			девочки		
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров	мин. сек.	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Бег 1000 метров	мин. сек.	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин. сек.	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

12 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики			девочки		
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров	мин. сек.	-	-	-	2:22	2:55	3:20
Бег 1000 метров	мин. сек.	4:20	4:45	5:15	-	-	-
Бег 2000 метров	мин. сек.	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	см	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

11 лет

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики			девочки		
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
Челночный бег 4х9м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500 метров	мин. сек.	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
Бег 1000 метров	мин. сек.	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00
Бег 2000 метров	мин. сек.	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34

2.6. Методические материалы

Учебно- методическая литература для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М., 2006;
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М., 1988;
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980;
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М., 2009;
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010;
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М., 1990;
7. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М., 1982;
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. -М., 2008;
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М., 2005;
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов-на-Дону, 2002;
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 1996;
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М., 2009;

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М., 2001;
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М., 2001;
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М., 1979;
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М., 2007;
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б., 2010.

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения	
		план	факт
1.	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).		
2.	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.		
3.	Тренировочные занятия		
4.	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
5.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.		
6.	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.		
7.	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».		
8.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.		
9.	Тренировочные занятия		
10.	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.		
11.	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
12.	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		
13.	Тренировочные занятия		
14.	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».		
15.	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.		
16.	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.		
17.	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.		
18.	Тренировочные занятия		
19.	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.		
20.	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.		
21.	Тренировочные занятия		
22.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».		
23.	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
24.	Тренировочные занятия		
25.	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.		
26.	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.		
27.	Тренировочные занятия		
28.	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».		
29.	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с		

	мячом.		
30.	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».		
31.	Тренировочные занятия		
32.	Соревнования «Веселые старты».		
33.	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.		
34.	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.		
35.	Тренировочные занятия		
36.	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».		
37.	Тренировочные занятия		
38.	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.		
39.	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		
40.	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
41.	Тренировочные занятия		
42.	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.		
43.	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		
44.	Тренировочные занятия		
45.	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.		
46.	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.		
47.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».		
48.	Тренировочные занятия		
49.	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусках.		
50.	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.		
51.	Тренировочные занятия		
52.	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.		
53.	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в вися.		
54.	Тренировочные занятия		
55.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках. Подвижная игра «Заяц в огороде».		
56.	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.		
57.	Тренировочные занятия		
58.	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в вися.		
59.	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.		
60.	Тренировочные занятия		
61.	Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.		

62.	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.		
63.	Тренировочные занятия		
64.	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.		
65.	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).		
66.	Тренировочные занятия		
67.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
68.	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).		
69.	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.		
70.	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.		
71.	Тренировочные занятия		
72.	Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.		
73.	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.		
74.	Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись».		
75.	Тренировочные занятия		
76.	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.		
77.	Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.		
78.	Тренировочные занятия		
79.	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.		
80.	Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.		
81.	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.		
82.	Тренировочные занятия		
83.	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.		
84.	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в обруч».		
85.	Тренировочные занятия		
86.	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.		
87.	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.		
88.	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.		
89.	Тренировочные занятия		
90.	Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение».		
91.	Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.		
92.	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.		
93.	Тренировочные занятия		

94.	ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.		
95.	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.		
96.	Тренировочные занятия		
97.	Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висте.		
98.	Тренировочные занятия		
99.	Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в висте, отжимания в упоре на брусьях.		
100.	Подъем переворотом из виста в упор махом одной и толчком другой. Подвижная игра «Колдунчики».		
101.	Тренировочные занятия		
102.	Контрольные упражнения: техника выполнения гимнастических комбинаций.		
103.	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок произвольным способом.		
104.	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок махом рук прогнувшись.		
105.	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор присев после подпрыгивания на месте – соскок прогнувшись.		
106.	Упражнения в лазании и перелезании. Лазание по канату произвольным способом.		
107.	Тренировочные занятия		
108.	Лазание по канату в три приема. Эстафеты с преимущественным использованием акробатических элементов.		
109.	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).		
110.	Тренировочные занятия		
111.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
112.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».		
113.	Тренировочные занятия		
114.	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».		
115.	Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробы-вороны».		
116.	Тренировочные занятия		
117.	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
118.	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.		
119.	Тренировочные занятия		
120.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.		
121.	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).		
122.	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».		
123.	Тренировочные занятия		

124.	Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Мяч ловцу».		
125.	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.		
126.	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.		
127.	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).		
128.	Тренировочные занятия		
129.	Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 м. Подвижная игра «Салки».		
130.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.		
131.	Тренировочные занятия		
132.	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.		
133.	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.		
134.	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.		
135.	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.		
136.	Тренировочные занятия		
137.	Бег в среднем темпе 6 минут. Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.		
138.	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.		
139.	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.		
140.	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.		