

**ЧЕЧЕНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
НОЖАЙ-ЮРТОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МБОУ «СОШ с. БЕНОЙ-ВЕДЕНО»**

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
Протокол № 01 от « 31 » 08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СОШ с. Беной-Ведено» № 070 от « 31 » 08 2019 г.



С.Б. Моллаев

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка «Олимпийцы»**

на 2019 – 2020 учебный год

Ф.И.О. разработчика

Шевченко Владимир Александрович

Должность

учитель начальных классов

Категория

Беной-Ведено
2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура», Просвещение, 2013. – 190 с.

Программа рассчитана для обучающихся 1-4 классов.

Направленность программы:

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

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
 - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
 - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
 - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое

количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не более 15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Регулятивные УУД:

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

- 1) осознавать поставленную задачу;
- 2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

- 1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;

3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

Ценностные ориентиры:

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.

3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Требования ФГОС. Планируемые результаты.

Дети должны знать:

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

Результаты освоения спортивного кружка ОФП.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Место учебного предмета в учебном плане

Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. Основная задача руководителя - необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, посещающих занятия,- воспитание детей, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. На основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, необходим индивидуальный подход, позволяющий благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживать тесную связь с родителями и классным руководителем. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Внеклассная работа – одно из важных звеньев системы физического воспитания. Она дополняет занятия физической культурой в школе, решает проблему дефицита двигательной активности учащихся, предоставляет возможности для формирования личностных качеств.

Тематическое планирование

№	Разделы программы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Легкая атлетика	60	Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.
2	Подвижные и спортивные игры	68	Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.
3	Знания о физической культуре	44	Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.
4	Способы физкультурной деятельности	24	Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.
5	Физическое совершенствование	44	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
6	Гимнастика с основами акробатики	30	Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика (60 ч)			
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м.	2	
2	ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места.	2	
3	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м.	2	
4	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м .(зач.)	2	
5	ОФП. Изучение техники медленного бега.	2	
6	ОФП. Совершенствование техники медленного бега.	2	
7	ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты	2	
8	ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек. (зач.)	2	
9	ОФП. Челночный бег (зач.).	2	
10	ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты.	2	
11	ОФП. Подтягивание (зач.).	2	
12	ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.).	2	
13	ОФП. Прыжки на скакалке (зач.).	2	
14	ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты.	2	
15	ОФП. Группировка. Наклон туловища вперед	2	
16	ОФП. Кувырок вперед. Подтягивание	2	
17	ОФП. Подвижные игры.	2	
18	ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Эстафеты.	2	
19	ОФП. Бег 30 метров. Прыжки на скакалке	2	
20	ОФП. Бег 60 метров. Наклон туловища вперед	2	
21	ОФП. Бег 60 метров (зач.)	2	
22	ОФП. Бег 100 метров. Подтягивание	2	
23	ОФП. Бег 100 метров (зач.)	2	
24	ОФП. Бег 400 метров. Отжимание в упоре лежа	2	
25	ОФП. Бег 400 метров (зач.)	2	
26	ОФП. Бег 1 км. Прыжки на скакалке	2	
27	ОФП. Бег 1 км. Наклон туловища вперед	2	
28	ОФП. Бег 1 км. Подтягивание	2	
29	ОФП. Эстафеты. Подвижные игры.	2	
30	ОФП. Бег 1 км (зач.)	2	
Подвижные и спортивные игры (68 ч)			
31	Т/б на уроках спорт.игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах	2	

	и через сетку. Подвижные игры.		
32	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку.	2	
33	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	2	
34	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	2	
35	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча. Подвижные игры.	2	
36	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.	2	
37	Строевые приемы. ОФП. Группировка, кувырок вперед.	2	
38	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	2	
39	Строевые приёмы. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	2	
40	Строевые приёмы. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	2	
40	Строевые приёмы. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	2	
42	Строевые приёмы. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
43	Строевые приёмы. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
44	Строевые приёмы. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	2	
45	Строевые приёмы. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
46	Строевые приёмы. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	2	
47	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Кувырок вперед. Подвижные игры.	2	
48	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	2	
49	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	2	
50	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.	2	
51	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные	2	

	игры.		
52	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	2	
53	Т/б на занятиях спорт.играми.Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев.рукой. Подводящиеупр-я с б/б мячом.	2	
54	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящиеупр-я с б/б мячом.	2	
55	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев.рукой. Подводящиеупр-я с мячом. Подвижные игры.	2	
56	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев.рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	2	
57	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	2	
58	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа. Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди.	2	
59	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	2	
60	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине. Изучение техники мини-штрафного броска.	2	
61	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	2	
62	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	2	
63	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	2	
64	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	2	
Знания о физической культуре (44 ч)			
65	Т/б на уроках спорт.(подвижными) играми.Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Подвижные игры.	2	
66	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	2	
67	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	2	
68	Сдача контр.норматива-поднимание опускание	2	

	туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.		
69	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
70	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
71	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	2	
72	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
73	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	2	
74	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	2	
75	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	2	
76	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	2	
77	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	2	
78	Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	2	
79	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры.	2	
80	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры.	2	
81	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	2	
82	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	2	
83	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	2	
84	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры.	2	
85	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с	2	

	разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.		
86	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	2	
Способы физкультурной деятельности (24 ч)			
87	Т/б на занятиях спорт.играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев.рукой. Подводящиеупр-я с б/б мячом.	2	
88	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
89	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев.рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
90	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев.рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	2	
91	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	2	
92	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	2	
93	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	2	
94	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст.	2	
95	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	2	
96	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	2	
97	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	2	
98	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	2	
Физическое совершенствование (44 ч)			
99	Т/б на уроках спорт.играми. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	2	
100	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	2	
101	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в	2	

	длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.		
102	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
103	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
104	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
105	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
106	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
107	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	2	
108	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	2	
109	Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м. Уч.игра футбол.	2	
110	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	2	
111	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	2	
112	Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч.игра футбол.	2	
113	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол.	2	
114	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол.	2	
115	Сдача нормативов – Бег 1 км.	2	
116	Соревнования по пионерболу	2	
117	Спортивная эстафета «Мы готовы к ГТО»	2	
118	Соревнования по футболу	2	
119	Эстафета «Сильные, ловкие»	2	
120	ОФП. Изучении техники стойки на голове у стены. Подвижные игры	2	
Гимнастика с основами акробатики (30 ч)			
121	ОФП. Изучении техники стойки на голове.	2	

	Подвижные игры		
122	ОФП. Изучение техники стойки на руках у стены. Подвижные игры	2	
123	ОФП. Изучение техники стойки на руках. Подвижные игры	2	
124	ОФП. Совершенствование техники стойки на голове и на руках. Подвижные игры	2	
125	ОФП. Кувырок назад, кувырок вперед.	2	
126	ОФП. Кувырок в длину. Подвижные игры	2	
127	ОФП. Кувырок в длину закрепление техники. Подвижные игры	2	
128	ОФП. Изучение техники кувырка в высоту.	2	
129	ОФП. Кувырок в длину и в высоту. Подвижные игры	2	
130	ОФП. Выход из стойки на голове в стойку на руках. Отжимания в стойке на руках у стены.	2	
131	ОФП. Изучение подъем разгибом. Подвижные игры	2	
132	ОФП. Переворот через голову. Подъем разгибом.	2	
133	ОФП. Изучение элемента «Колесо» в правую и левую стороны. Подвижные игры	2	
134	ОФП. Изучение переворота на прямых руках	2	
135	ОФП. Подведение итогов. Подвижные игры	2	
	Всего:	270	