Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9 с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрена на заседании кафедры трудового, физического, эстетического образования и воспитания Протокол №1 от 28.08.26 г. Заведующий кафедрой Тунгусова Н.А.	Согласована с заместителем директора по УВР Баклановой Л.В.	Утверждена приказом директора школы Ключко О.М. №164-О от 14.09.26 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Уровень образования	**Начальное общее образование**
Секция	**Общая физическая подготовка**
Класс	**1-4 классы**
Составитель	**Маликова В.В., учитель физической культуры МАОУ СОШ №9**
Квалификационная категория	**высшая**

г.Тобольск 2026г.

Пояснительная записка

Нормативная база разработки и реализации программы

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685);

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами: - ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости; - высокая умственная и психологическая нагрузка в школе; - частые стрессовые состояния. Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству обучающихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Новизна данной программы заключается в том, что в каждое занятие включены разработанные комплексы корригирующей гимнастики, которые включают в себя упражнения на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия, дыхательные упражнения и упражнения на баланс.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия физическими упражнениями развивают в обучающихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования. А коррекционные упражнения способствуют следующим результатам: укрепление здоровья и совершенствование физического развития. Под влиянием специальных физических упражнений активизируется дыхание,

кровообращение, обмен веществ, улучшается функциональное состояние вегетативных центров. Профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательных путей. В корригирующих комплексах используются упражнения, направленные на укрепление и тонизирование мышц, улучшения осанки, гибкости позвоночника и чувства равновесия. Общее укрепление мышц туловища. Укрепление мышц, формирующих свод стопы. Воспитание и закрепление навыка правильной осанки.

Базовый уровень сложности

Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Целями данной программы являются:

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

2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению 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.

Срок реализации 1 год.

Режим занятий Форма реализации программы

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 2 раза в неделю по 2 часа. Возраст детей, участвующих в реализации ПДО, - 7-10 лет.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 по ОФП 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 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

Учебно-тематический план

	Темы	Всего часов	Количество часов за четверть			
			I четв.	I I четв.	II I четв.	I V четв.
	Основы знаний	16	4	4	4	4
	Общеразвивающие упражнения	24	6	6	6	6
	Легкая атлетика	16	8	-	-	8
	Гимнастика, акробатика	22	-	10	12	-
	Школа мяча	16	8	-	-	8
	Подвижные игры	24	6	6	6	6
	Контрольные упражнения, соревнования	18	4	4	6	4
	Итого	136	36	30	34	36

Содержание изучаемого курса

<u>Основы знаний</u>

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 60метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3х10 метров, 10х5 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», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», 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 виса 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; фитбол; 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».

Коррекционная гимнастика

Упражнения без предметов и снарядов, с предметами и снарядами (гимнастические палки, обручи, мячи, ортопедические мячи, гантели и др.) для создания естественного мышечного корсета; упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении лежа, сидя, стоя); упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание); упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены); упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Самомассаж стоп.

Азы выполнения самомассажа стоп

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 висе (м), вис (д); поднимание 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.

Методическое обеспечение ПДО

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;
- посещения соревнований.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст		
	8 лет	**9 лет**	
Бег 30м (сек)	6,1	5,9	5,7
Бег 1000м (мин)	6.10	5.55	5.35
Челноч. бег 10х5м (сек)	19,8	19,5	18,5
Пр. в длину с места (см)	140	150	160
Метание мяча (м)	17	20	24
Подтягивание в висе (кол-во раз)	3	4	5
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	16	17	19

Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	8	9

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст		
	8 лет	**9 лет**	**10 лет**
Бег 30м (сек)	6,4	6,2	6,0
Бег 1000м (мин)	6.30	6.20	6.18
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,5	20,0	19,0
Пр. в длину с места (см)	130	135	138
Метание мяча (м)	15	18	20
Вис (сек)	9	10	14
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	12	13	15
Наклон вперёд из положения сидя (см)	7	9	11

Список литературы

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.- М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
8. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
9. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема	Кол-во часов		Ожидаемый результат	Форма контроля
			Теория	Практика		
1		Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки № 1 Высокий старт (15-30 м).	1	1	Знать правила ОТ	Текущий
2		Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки № 1Высокий старт (15-30 м).	1	1	Знать правила ОТ	Текущий
3		Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки № 1Старты из различных И.П.		2	Знать упражнения для развития скоростных качеств	Текущий
4		Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки № 1Старты из различных И.П.		2		Текущий
5		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки № 2. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		2		Текущий
6		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки № 2. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		2		Текущий
7		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки № 2. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.		2		Текущий

8		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки № 2. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.		2		Текущий
9		Утренняя зарядка: ее роль и значение. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки № 3. Прыжок в длину с места.		2	Знать комплекс упражнений утреней зарядки	Текущий
10		Утренняя зарядка: ее роль и значение. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки № 3. Прыжок в длину с места.		2		Текущий
11		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки № 3. Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».		2		Текущий
12		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки № 5. Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».		2		Текущий
13		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки № 5. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.		2		Текущий
14		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки № 5. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.		2		Текущий
15		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки № 5. Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	1	Знать комплекс упражнений для развития силовых качеств	Текущий
16		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки № 6. Двигательный режим	1	1		Текущий

		школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.				
17		Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		2		Текущий
18		Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		2		Текущий
19		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 7. ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		2		Текущий
20		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 7. ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		2		Текущий
21		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 7. Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».		2		Текущий
22		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 7. Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».		2		Текущий
23		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 8. Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.		2	Выполнить контрольные нормативы	Текущий
24		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 8. Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.		2		Текущий
25		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 8. Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.		2	Знать комплекс упражнений для развития выносливости	Текущий

26		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 8. Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.		2		Текущий
27		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 9. Развитие специальной выносливости. Переменный бег.		2		Текущий
28		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 9. Развитие специальной выносливости. Переменный бег.		2		Текущий
29		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 9. Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	1	1	Выполнять закаливающие процедуры	Текущий
30		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 10. Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	1	1		Текущий
31		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 10. Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.		2	Знать комплекс упражнений.	Текущий
32		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 10. Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.		2		Текущий
33		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 10. Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».		2	Выполнять ОРУ	Текущий
34		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 10. Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».		2		Текущий

35		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 10. Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		2	Уметь выполнять технические приемы владением мячом и передвижений.	Текущий
36		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 11. Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		2		Текущий
37		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 11. Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.		2		Текущий
38		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 11.		2		Текущий
39		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 11.		2		Текущий
40		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 11. Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.		2		Текущий
41		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 11. Подвижная игра «Гонки мячей».		2		Текущий
42		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 11. Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».		2		Текущий
43		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 11. Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.		2		Текущий

44		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 11. Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.		2		Текущий
45		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 11. Подвижная игра «Охотники и утки».		2		Текущий
46		Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».		2		Текущий
47		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 1. Соревнования «Веселые старты».		2		Текущий
48		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 1. Соревнования «Веселые старты».		2		
49		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 1. Кувырок вперед.	1	1	Знать правила ОТ по гимнастики	Текущий
50		Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	1	1		Текущий
51		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 1. Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.		2	Знать комплексупражнений для развития гибкости, силы. Уметь выполнять строевые команды и упражнения.	Текущий
52		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 1. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.		2		Текущий
53		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 1. Подвижная игра «Пятнашки».		2		Текущий
54		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 1.		2		Текущий

		Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».				
55		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 2. «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.		2		Текущий
56		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 2. Команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.		2		Текущий
57		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 2. Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		2		Текущий
58		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 2. Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		2		Текущий
59		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 2. Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		2		Текущий
60		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 2. Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		2		Текущий
61		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 2. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 3. Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.		2		Текущий
62		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 3.		2		Текущий

		Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.				
63		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 3. Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		2		Текущий
64		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 3. Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		2		Текущий
65		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 3. Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.		2		Текущий
66		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 3. Эстафеты с предметами.		2		Текущий
67		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 3. ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.		2		Текущий
68		Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и профилактику плоскостопия № 3. ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.		2		Текущий