

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования г. Вологды**

**МОУ "СОШ № 37"**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей начальных  
классов

\_\_\_\_\_

[укажите ФИО]

Протокол №1 от «27» августа  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогический совет

\_\_\_\_\_

[укажите ФИО]

Протокол № 1 от «28» авгу-  
ста 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

\_ Директор

МОУ "СОШ № 37"

*Кочешков А.С.*

Протокол № 304/1  
«28» августа 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Здоровей-ка»**

**для обучающихся 1– 4 классов**

**г. Вологда  
2024/2025 уч. гг.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Ценностное наполнение внеурочных занятий .....	4
3. Содержание программы внеурочной деятельности .....	5
4. Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий.....	8
5. Тематическое планирование .....	10

## Пояснительная записка

### Актуальность и назначение программы

#### Программа составлена на основе нормативно - правовых документов:

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100.)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.)
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413». (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034.)
8. Примерная рабочая программа по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. (Протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.)
  9. Основная общеобразовательная программа начального общего образования МОУ «СОШ № 37»
  10. План внеурочной деятельности МОУ «СОШ №37» г.

-

#### на основе:

« Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г. Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

#### Цель программы:

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

Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета «Здоровей-ка», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

#### **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;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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.

#### **Варианты реализации программы формы проведения занятий**

Программа может быть реализована в работе с обучающимися 1–2, 3–4 классов. На уровень начального общего образования приходится 135 часов.

Занятия по программе проводятся в формах, позволяющих обучающемуся вырабатывать правильное отношение к здоровому образу жизни.

Программа может быть реализована в течение одного учебного года, если занятия проводятся 1 раз в неделю.

## **Ценностное наполнение внеурочных занятий.**

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на физическое развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

### **Ценностное наполнение внеурочных занятий**

В основе определения тематики внеурочных занятий лежат два принципа:

- 1) постепенное увеличение нагрузки (от класса к классу);
  - 2) развитие морально-волевых качеств через развитие физических качеств;
- Также в программе на уроках дети знакомятся с многообразием игр Вологодской области (что помогает провести параллель с такими предметами как «Истоки» и «Литературное чтение на родном языке»).

## **Особенности работы педагога по программе**

Личностное развитие ребёнка — главная цель педагога. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая школьника совместной и интересной им обоим многообразной деятельностью, позволяющей раскрыть потенциал каждого; используя разные формы работы; устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу; насыщая занятия ценностным содержанием.

Задача педагога, транслируя собственные убеждения и жизненный опыт, дать возможность школьнику развиваться.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **1 класс**

#### Основы знаний (2 часа).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы.

#### Двигательные умения и навыки (31 час).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения на гибкость: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах.

Упражнения на развитие быстроты: беговые эстафеты, челночный бег, беговые упражнения.

Упражнения на развитие прыгучести: прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину, с места, многоскоки.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой";

Подвижные игры «Брось – поймай», «Подвижная мишень», «Прокати быстрее мяч», «Вызов номеров», «Передал – садись», «Вызов номеров», «День и ночь», «Охотники и утки», «Два мороза», «Фигура, замри!», «Воробьи - вороны», «Бросай далеко, собирай быстро», «Волк во рву», «Кто дальше бросит?», «Хвостики», «Охотники и зайцы», «Земля, вода, воздух», «Гуси – лебеди», «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Погрузка арбузов», «У медведя во бору», «3 лишний», «Гонка мячей по кругу» и др.

Название и правила народных игр Вологодской области: «Огородник», «Царь горы», «Уголки», «Котёл или сковорода», «Холодно - горячо», «Дрёма», «Змейка», «Ляпки», «Чижик», «Солнце и месяц», «Зайцы в огороде»

### **2 класс**

#### Основы теоретических знаний (2 часа).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

#### Двигательные умения и навыки (32 часа).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; беговые эстафеты; бег с хода; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; интервальный бег; многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой";

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; хождение по наклонной скамейке;

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола: передвижения; остановки; ведение мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Эстафеты с мячами. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания.

Подвижные игры "Смена мест", "Становись - разойдись", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Прокати быстрее мяч", "Вызов номеров", «Передал – садись», «Вызов номеров», «Пятнашки», «Пустое место», «Прыжки по полоскам», «К своим флажкам», «Третий лишний», «Птица в клетке», «Запрещенное движение», «Проати быстрее мяч», «Прыжки по полоскам», «Салки на одной ноге», «Фигура, замри!», «Светофор» и др.

Название и правила народных игр Вологодской области: «Огородник», «Царь горы», «Звонари», «Уголки», «Голосники», «Котёл или сковорода», «Дрёма», «Змейка», «Ляпки», «Чижик», «Редька», «Берёзонька, выручай!», «Мак».

### 3 класс

#### Основы теоретических знаний (2 часа).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

#### Двигательные умения и навыки (32 часа).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мяча с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания "Бросай - поймай", "Выстрел в небо», «Ловишки с мячом», «Бездомный заяц», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Шмель», «Классы», «Удочка», «Ловишки с мячом и защитниками», «Совушка», «Охотники и утки», «Два мороза», «Фигура замри!», «Воробьи - вороны», «Бросай далеко, собирай быстро», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Хвостики», », «Охотники и зайцы», «Точно в цель», «Горячая линия», «Земля, вода, воздух».

Название и правила игр в том числе народных игр Вологодской области: «Огородник», «Царь горы», «Звонари», «Уголки», «Верёвочка», «Голосники», «Орехи», «Заря», «В холсты», «Котёл или сковорода», «Холодно - горячо», «Дрёма», «Змейка», «Ляпки», «Чижик», «Пряничная доска», «Редька», «Белая палочка», «Берёзонька, выручай!»..

#### **4 класс**

##### **Основы теоретических знаний (2 часа).**

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль. Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

##### **Двигательные умения и навыки (32 часа).**

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола.

Баскетбол: передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; броски в щит, в кольцо.

Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", «Ловишки с мячом», «Бездомный заяц», «Льдины. Ветер и мороз», «Салки», «Шмель», «Классы», «Удочка», «Ловишки с мячом и защитниками», «Совушка», «Охотники и утки», «Два мороза», «Фигура замри!», «Гори, гори ясно», «Бросай далеко, собирай быстро», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Хвостики», », «Охотники и зайцы», «Точно в цель», «Собери урожай», «Земля, вода, воздух», «Карлики и великаны», «Палочка – выручалочка», «Атомы- молекулы» и др.

Название и правила игр в том числе народных игр Вологодской области: «Огородник», «Царь горы», «Звонари», «Уголки», «Верёвочка», «Голосники», «Орехи», «Заря», «В холсты», «Котёл или сковорода», «Холодно - горячо», «Дрёма», «Змейка», «Ляпки», «Чижик», «Пряничная доска», «Редька», «Белая палочка», «Берёзонька, выручай!»..

## **Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий**

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;



- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью				
2.	Легкая атлетика	12: из них	12: из них	12: из них	12: из них
3.	Ходьба и бег	4	4	4	4
4.	Прыжки	4	4	4	4
5.	Метание малого мяча	4	4	4	4
6.	Подвижные и спортивные игры	14	12	12	12
7.	Гимнастика с основами акробатики	7	10	10	10
8.	Всего	33	34	34	34

### Календарно-тематический план курса

#### 1 класс

*\*П/и – подвижные игры*

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика( ходьба и бег, метание малого мяча, прыжки) - 6 ч.</b>					
1	Вводное. Инструктаж по ТБ и правилам поведения в спортивном зале и на спортплощадке. Мир движений. Формирование представления о мире движений, их роли в сохранении здоровья. П/и «Ляпки», «Два мороза».	1	1		Свисток, мячи.
2	Мир движений. Формирование представления о мире движений, их роли в сохранении здоровья. . П./и «Гуси – лебеди», «Лисы и куры»	Способность управлять своими движениями, владеть			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Сила нужна каждому. Развитие силы и ловкости через прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и «Зайцы в огороде», «Чижик»	ловко-	1		Свисток, мячи.
4	Основные физические качества.	1	1		Свисток, мячи,

	Прыжки через скакалку. Эстафеты				скакалка, обручи, конусы, секундомер
5	Сила нужна каждому. Развитие силы и ловкости через метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	1		Свисток, теннисный мяч, секундомер,
6	Развитие ловкости и глазомера через метание малого мяча в вертикальную цель. П/и «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»	1	1		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Подвижные игры - 14 ч.</b>					
7	Инструктаж по ТБ Учись быстроте и ловкости. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма через игру. П./и «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи.
8	Учись быстроте и ловкости. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма через игры с мячом. П./и «Бросай и поймай», «Гонка мячей по кругу».	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Развитие физических качеств выносливости и ловкости через занятия с мячом. .П./и «Мяч соседу», «Прокати быстрее мяч»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Учись быстроте и ловкости. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма через игры с мячом. П./и «Погрузка арбузов», «Змейка»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Развитие глазомера и точности движений с помощью бросков мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и «Волк во рву», «Подвижная мишень»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Развитие быстроты и выносливости. Эстафета с ведением мяча. П./и «Капитаны», «Уголки»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Развитие глазомера и точности движений с помощью бросков мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте.. П./и «Передал – садись», «Звонари»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Развитие физических качеств выносливости и ловкости через броски мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и «День и	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

	ночь», «Охотники и утки»				
15	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей П./и «Мяч соседу», «Вызов номеров»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Эстафеты. П./и. «Волк во рву», «Посадка картошки». Развитие скоростно-силовых способностей	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Развитие быстроты и выносливости. Броски мяча в корзину. П./и «Мяч соседу», «Бросай - поймай»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Развитие физических качеств выносливости и ловкости П./и. « Отдай мяч и выйди», «Палочка –выручалочка»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
19	Развитие глазомера и точности движений с помощью бросков мяча снизу на месте в цель.. Эстафеты с мячами. П./и. «Круговая лапта», «Дрема».	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
20	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика - 7 ч.</b>					
21	Инструктаж по ТБ. Развитие реакции и точности движений. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. П./и «Пройти бесшумно»	1	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Прыжок за прыжком. Развитие быстроты, ловкости, выносливости. Прыжок в длину с места. П./и «У медведя во бору», «Змейка»	1	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
23	Развитие глазомера и точности движений. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и «Два мороза», «Зайцы в огороде»	1	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
24	Формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. П./и «Гуси – лебеди», «Салки с домиками».	1	1		Гимнастические маты, гимнастическая стенка.
25	Прыжок за прыжком. Развитие быстроты, ловкости, выносливости. Прыжки через скакалку. П./и «Вызов номеров», «Ловишки с приседаниями»	1	1		Свисток, скакалка, кубики.
26	Развитие меткости и координации движений, ловкости. Передвижение по наклонной гимна-	1	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические

	стической скамейке. П/и «Атомы – молекулы», «Ловишки с ленточками»				скамейки.
27	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелезание через горку матов П/и. «Пройти бесшумно», «Не ошибись»	1	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
<b>Легкая атлетика (ходьба и бег, прыжки, метание малого мяча) - 6 ч.</b>					
28	Инструктаж по ТБ Красивая осанка. Формирование правильной осанки и развитие навыков бега. П/и «У медведя во бору» П./и «Воробьи и вороны».	1	1		Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
29	Красивая осанка. Формирование правильной осанки и развитие навыков бега с изменением направления движения и темпа. П./и «Третий лишний», «Кузнечики»	1	1	культурой общения и взаимодействия	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
30	Развитие выносливости и скоростных качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. П./и. «Играй, играй, мяч не теряй», «Холодно – горячо»	1	1		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Ловкая и коварная гимнастическая скакалка. Развитие быстроты и ловкости Эстафеты с мячами и скакалками.	1	1		Свисток, мячи, скакалка, конусы
32	Эстафеты с бегом и прыжками. П./и «Охотники и утки», «Бой петухов».	1	1		Свисток, теннисный мяч, скакалка, конусы.
33	Ловкая и коварная гимнастическая скакалка. Развитие быстроты и ловкости. Прыжки через скакалку. П./и «Совушка», «Змейка»	1	1		Свисток, скакалка.
Итого: 33 ч.					

## 2 класс

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика ( ходьба и бег, метание малого мяча, прыжки) - 6 ч.</b>					
1	Вводное. Инструктаж по ТБ и правилах поведения в спортивном зале и на спортплощадке. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов. П./и «Пятнашки», «Пустое место».	1	1		Свисток, мячи.
2	Краткие сведения о строении и функ-	1	1		Свисток, мячи, ку-

	циях человеческого организма..П./и «К своим флажкам», «Голосники»				бики.
3	Сила нужна каждому. Развитие силы и ловкости через прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и «Третий лишний», «Огородник»	ловко-	1		Свисток, мячи.
4	Сила нужна каждому. Развитие силы и ловкости через метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками..	1	1		Свисток, теннисные мячи, сантиметр, скакалка, конусы
5	Сила нужна каждому. Развитие силы и ловкости через метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	1		Свисток, теннисный мяч, секундомер, конусы, обручи
6	Развитие ловкости и глазомера через метание малого мяча в вертикальную цель. П./и «Защита укреплений», «Редька»	1	1		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Подвижные игры - 12 ч.</b>					
7	Инструктаж по ТБ Учись быстроте и ловкости. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма через игру. П./и «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Учись быстроте и ловкости. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма через игры с мячом. П./и «Котел или сковорода», «Царь горы»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Развитие физических качеств выносливости и ловкости через занятия с мячом. П./и «Птица в клетке», «Звонари»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Учись быстроте и ловкости. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма через игры с мячом. П./и. «Салки на одной ноге»,»Уголки»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Развитие глазомера и точности движений с помощью бросков мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и «Попади в цель», «Берёзонька,выручай».	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Развитие быстроты и выносливости. Эстафета с ведением мяча. П./и «Прокати быстрее мяч», «Чижик»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток, конусы.

13	Развитие глазомера и точности движений с помощью бросков мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте... П./и «Запрещенное движение», «Змейка»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Развитие физических качеств выносливости и ловкости через броски мяча в горизонтальную и вертикальную цель.. П./и «Ниточка и иголочка», «Звонари»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. П./и «Попади в обруч», «Передал – садись»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток, конусы
16	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток, конусы, обручи
17	Развитие быстроты и выносливости. Броски мяча в корзину.. П.и. «Попади в обруч», «Передал - садись».	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика - 10 ч.</b>					
19	Инструктаж по ТБ. Развитие реакции и точности движений. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. П./и «Запрещенное движение», «Дрема»	1	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Прыжок за прыжком. Развитие быстроты, ловкости, выносливости. Прыжок в длину с места П./и «Ляпки», «Фигура, замри!»	1	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Развитие глазомера и точности движений. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы П./и «Светофор»	1	1		Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
22	Формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. П./и «Кто приходил?», «Два мороза».	1	1		Гимнастические маты, гимнастическая стенка.
23	Прыжок за прыжком. Развитие быстроты, ловкости, выносливости. Прыжки через скакалку. П./и. «Невод», «К своим флажкам»	1	1		Свисток, скакалка, кубики.
24	Развитие меткости и координации дви-	1	1		Гимнастические

	жений, ловкости. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. П./и. «Лисий хвост», «Заря»				маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелезание через горку матов. П./и «Становись, разойдись»	1	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Развитие быстроты, ловкости, выносливости. При исполнении акробатических комбинаций. П./и «Прыгуны и пятнашки», «Кто приходил?»	1	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Развитие глазомера и точности движений с помощью поворотов направо, налево и стойки на носках на одной ноге на гимн. скамейке. П./и. «Третий лишний»	1	1		Гимнастические маты, гимнастические скамейки
28	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Эстафета «Весёлые старты»	1	1		Конусы, набивные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, обручи

**Легкая атлетика (ходьба и бег, прыжки, метание малого мяча) 6 - ч.**

29	Инструктаж по ТБ Красивая осанка. Формирование правильной осанки и развитие навыков бега. П./и «Команда быстроногих», «Семь сыновей».	1	1		Свисток, мячи, секундомер.
30	Красивая осанка. Формирование правильной осанки и развитие навыков бега с изменением направления движения и темпа. П./и. «Слушай сигнал», «Белая палочка»	1	1		Свисток, мяч, кубики.
31	Развитие выносливости и скоростных качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. П./и «Удочка», «Чижик»	1	1		Свисток, мячи, кубики.
32	Ловкая и коварная гимнастическая скакалка. Развитие быстроты и ловкости Эстафеты с мячами и скакалками.	1	1		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка, конусы
33	Эстафеты с бегом и прыжками. П./и «Охотники и утки», «Бой петухов».. П./и. « Кто дальше бросит?», «Мак»	1	1		Свисток, мячи, скакалка, конусы, обручи
34	Ловкая и коварная гимнастическая скакалка. Развитие быстроты и ловкости. Прыжки через скакалку. П./и «Рыбак», «Хвостики»	1	1		Свисток, скакалка.

Итого: 34 ч.



### 3 класс

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика( ходьба и бег, метание малого мяча, прыжки) - 6 ч.</b>					
1	Вводное. Инструктаж по ТБ и правилах поведения в спортивном зале и на спортплощадке. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека. П./и. «Хвостики», «Точно в цель».	1	1		Свисток, мячи, сантиметр.
2	Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. П./и. «Вызов номеров», «Чижик»	1	1		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Сила нужна каждому. Развитие силы и ловкости через прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед П./и. «Атомы, молекулы»	1	1		Свисток, мячи.
4	Сила нужна каждому. Развитие силы и ловкости через метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками..	1	1		Свисток, мячи, скакалка, обручи.
5	Сила нужна каждому. Развитие силы и ловкости через метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	1		Свисток, мячи, секундомер, обручи
6	Развитие ловкости и глазомера через метание малого мяча в вертикальную цель.П/и «Ловля обезьян с мячом»	1	1		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Подвижные игры - 12 ч.</b>					
7	Инструктаж по ТБ Учись быстроте и ловкости. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма через игру. . П./и. «Бездомный заяц», «Шмель»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Учись быстроте и ловкости. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма через игры с мячом. П./и «Осада города», «Салки»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Развитие физических качеств выносливости и ловкости через занятия с мячом. П./и «Птица в клетке», «Звонари»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Учись быстроте и ловкости. Развитие	1	1		Фишки, баскет-

	ловкости; воспитание чувства ритма через игры с мячом. П./и «Бегуны и прыгуны», «Котел или сковорода»				больные мячи, свисток.
11	Развитие глазомера и точности движений с помощью бросков мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте П./и. «Ловишки с мячом и защитниками»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Развитие быстроты и выносливости. Эстафета с ведением мяча. П./и. «Гонка мячей по кругу»	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Развитие глазомера и точности движений с помощью бросков мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте.... П./и. «Охотники и утки»	1	1		Баскетбольные мячи, свисток.
14	Развитие физических качеств выносливости и ловкости через броски мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и. «Охотники и зайцы», «Совушка».	1	1		Баскетбольные мячи, свисток.
15	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. П./и. «Ловишки». П.и. «Земля, вода, воздух».	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток, обручи
16	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1	1		Фишки, баскетбольные мячи, свисток, скакалки.
17	Развитие быстроты и выносливости. Броски мяча в корзину. П.и. «Гонка мячей по кругу».	1	1		Баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола. П./и. «Хвостики», «Шмель», «Пряничная доска»	1	1		Баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика - 10 ч.</b>					
19	Инструктаж по ТБ. Развитие реакции и точности движений. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке П./и. «Воробы-вороны».	1	1		Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
20	Прыжок за прыжком. Развитие быстроты, ловкости, выносливости. Прыжок в длину с места. П./и. «Удочка»	1	1		Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
21	Развитие глазомера и точности движений. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы П./и. «Шишки, желуди, орехи»	1	1		Гимнастические маты, гимнастические скамейки.

22	Формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. П/и «Горячая линия»	1	1		Гимнастические маты, гимнастическая стенка.
23	Прыжок за прыжком. Развитие быстроты, ловкости, выносливости. Прыжки через скакалку. П/и «Рыбак и рыбка», «Веревочка»	1	1		Свисток, скакалка, кубики.
24	Развитие меткости и координации движений, ловкости. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. П./и. «Волк во рву», «Хвостики»	1	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. П./и. «Салки с домиками». П./и. «Пряничная доска».	1	1		Обручи, свисток
26	Развитие быстроты, ловкости, выносливости. при исполнении акробатических комбинаций. П./и. «Фигура замри», «Свинка»	1	1		Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
27	Развитие глазомера и точности движений с помощью поворотов направо, налево и стойки на носках на одной ноге на гимн. скамейке. П./и. «Волк во рву», «Солнце и месяц».	1	1		Свисток, скакалки
28	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Эстафета «Весёлые старты»	1	1		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
<b>Легкая атлетика ( ходьба и бег, метание малого мяча, прыжки) 6 - ч.</b>					
29	Инструктаж по ТБ Красивая осанка. Формирование правильной осанки и развитие навыков бега. П/и. «Бросай далеко– собирай быстро»	1	1		Свисток, мячи, секундомер.
30	Красивая осанка. Формирование правильной осанки и развитие навыков бега с изменением направления движения.и темпа. П./и. «Хвостики», «Точно в цель».	1	1		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Развитие выносливости и скоростных качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. П./и. «Охотники и утки», «Бегуны и прыгуны»	1	1		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Ловкая и коварная гимнастическая ска-	1	1		Свисток, мячи, сан-

	калка. Развитие быстроты и ловкости Эстафеты с мячами и скакалками				тиметр, скакалка.
33	Эстафеты с бегом и прыжками. П./и «Охотники и утки», «Бой петухов».	1	1		Свисток, теннис- ный мяч, скакалка.
34	Ловкая и коварная гимнастическая скакалка. Развитие быстроты и ловко- сти. Прыжки через скакалку. П./и. «Рыбак и рыбки»	1	1		Свисток, теннис- ный мяч, скакалка.
Итого: 34 ч.					

#### 4 класс

№ п/п	Содержание	Кол - во ча- сов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика ( ходьба и бег, метание малого мяча, прыжки) - 6 ч.</b>					
1	Вводный. Инструктаж по Т.Б. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. П./и. «Хвостики», «Точно в цель».	1			Свисток, мячи, сантиметр.
2	Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Оказание первой медицинской помощи. П./и. «Точно в цель», П/и «Чижик».	1			Свисток, мячи, кубики.
3	Сила нужна каждому. Развитие силы и ловкости через прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед П./и. «Охотники и утки», «Земля, вода, воздух»	1			Свисток, мячи.
4	Сила нужна каждому. Развитие силы и ловкости через метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками...	1			Свисток, мячи, скакалка.
5	Сила нужна каждому. Развитие силы и ловкости через метание малого мяча на дальность. Эстафеты с малыми и большими мячами.	1			Свисток, теннис- ный мяч, баскет- больные мячи, се- кундомер.
6	Развитие ловкости и глазомера через метание малого мяча в цель. П./и «Выстрел в небо», «Прокати мяч быстрее»	1			Свисток, теннис- ный мяч.
<b>Подвижные игры - 12 ч.</b>					
7	Инструктаж по ТБ Учись быстроте и ловкости. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма	1			Фишки, баскет- больные мячи, сви- сток.

	через игру. П./и. «Осада города», «Шмель».				
8	Учись быстроте и ловкости. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма через игры с мячом. П./и. «Бездомный заяц», «Земля, вода, воздух»	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Развитие физических качеств выносливости и ловкости через занятия с мячом. П./и. «Вызов номеров», «Запрещенное движение»	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Учись быстроте и ловкости. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма через игры с мячом. П./и. «Гонка мячей», «Котел или сковорода»	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Развитие глазомера и точности движений с помощью бросков мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/и «Ловишки с мячом и защитниками», «Невод».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Развитие быстроты и выносливости. Эстафета с ведением мяча П./и. «Земля, вода, воздух», «Чижик»	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Развитие глазомера и точности движений с помощью бросков мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и. «Охотники и утки», «Светофор»	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Развитие физических качеств выносливости и ловкости через броски мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и. «Котел или сковорода», «Попади в обруч»	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток, обручи.
15	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей П./и. «Земля, вода, воздух», «Березонька, выручай!»	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток, скакалки.
16	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей П./и. «Отдай мяч и выйди».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток, обручи.
17	Развитие быстроты и выносливости. Броски мяча в корзину. П./и. «Гонка мячей по кругу», «Птица в клетке».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола. П/и «Третий лишний», «Редька»	1			Баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика - 10 ч.</b>					
19	Инструктаж по ТБ. Развитие реакции и точности движений. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические

	скамейке. П/и «Сокол и лиса», «Ноги выше головы»				скамейки.
20	Прыжок за прыжком. Развитие быстроты, ловкости, выносливости. Прыжок в длину с места. П/и «Краски», «Палочка-выручалочка»	1			Гимнастические маты, сантиметр.
21	Развитие глазомера и точности движений. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы П./и П./и «Ловишки с мячом», «Пряничная доска»	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки, мяч.
22	Формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. П/и «Пустое место», «Салки на одной ноге»	1			Гимнастические маты, гимнастическая стенка.
23	Прыжок за прыжком. Развитие быстроты, ловкости, выносливости. Прыжки через скакалку. П./и. «Удочка», «Карлики и великаны»	1			Свисток, скакалка, кубики, гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
24	Развитие меткости и координации движений, ловкости. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. П./и. «Льдины, ветер и мороз», «Ляпка»	1			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. П./и. «Сокол и лиса», «Попади в обруч»	1			Обручи, баскетбольные мячи.
26	Развитие быстроты, ловкости, выносливости. при выполнении акробатических комбинаций. П./и. «Пустое место», «Собери урожай»	1			Гимнастические маты, гимнастические скамейки. мячи, фишки.
27	Развитие глазомера и точности движений с помощью поворотов направо, налево и стойки на носках на одной ноге на гимн. скамейке П./и. «Волк во рву» .П./и. «Солнце и месяц»	1			Свисток, гимнастические маты, гимнастические скамейки.
28	Развитие выносливости через занятия со скакалкой. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. П./и. «Горячая линия», «Рыбак и рыбки»	1			Свисток, скакалка, кубики.
<b>Легкая атлетика ( ходьба и бег, метание малого мяча, прыжки) 6 - ч.</b>					
29	Инструктаж по ТБ Красивая осанка. Формирование правильной осанки и развитие навыков различных видов бега. П./и. «Уголки», «Классы»	1			Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.

30	Красивая осанка. Формирование правильной осанки и развитие навыков бега с изменением направления движения и темпа. П./и. «Гори, гори ясно», «Дрема»	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Развитие выносливости и скоростных качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед П./и. «Шишки, желуди, орехи», «Царь горы»	1			Свисток, мячи.
32	Ловкая и коварная гимнастическая скакалка. Развитие быстроты и ловкости Эстафеты с мячами и скакалками	1			Свисток, мячи, конусы, скакалка.
33	Эстафеты с бегом и прыжками Развитие скоростно-силовых качеств. П./и. «Пряничная доска», «Третий лишний»	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка, конусы
34	Ловкая и коварная гимнастическая скакалка. Развитие быстроты и ловкости. Прыжки через скакалку. Подвижные игры по выбору детей	1			Свисток, скакалка, мячи.
Итого: 34 ч.					