

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Забайкальского края**

**Муниципальный район "Улётовский район"**

**МБОУ «Тангинская СОШ»**

**РАССМОТРЕНО**

Методическое  
объединение  
классных  
руководителей

\_\_\_\_\_

Дорожкова Е.Н.

Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель центра  
«Точки роста»

\_\_\_\_\_

Косыгина Е.И.

«31» августа 2023 г.

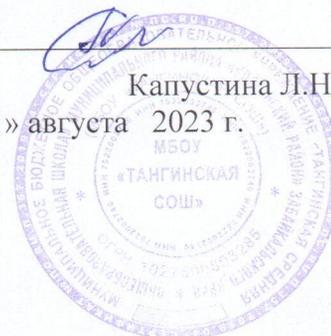
**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_

Капустина Л.Н.

«31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Юный спортсмен»**

для обучающихся 1-4 классов

с.Танга 2023

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

### **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса 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 курсу 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 учётом требований её 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 хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2	Строевые упражнения	во время занятий
3	ОФП	во время занятий
4	Специально беговые упражнения	во время занятий
5	Легкая атлетика	6
6	Подвижные игры	
	6.1 Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений	4
	6.2 Подвижные игры с мячом	7
	6.3 Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	5
	6.4 Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	6
7	Гимнастика	4
8	Русские народные игры	2
	ИТОГО	34

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала. Тема занятий	Планируемые результаты	Количество часов
1	Легкая атлетика	Вводное занятие: инструктаж по ТБ и ОТ. Специально беговые упражнения. Физическая культура и основы ЗОЖ. Правила соревнований. Командные виды спорта. Бег 300-500м.	Знать: основы ЗОЖ; правила соревнований. Уметь выполнять специально-беговые упражнения	1
2	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800 м. Прыжок в длину с места. Эстафета 4*100 м. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять строевые упражнения. Знать технику прыжка и бега на средние дистанции.	1
3	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Специально беговые упражнения. Бег 6 минут. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание.	Уметь самостоятельно выполнять и показывать строевые упражнения.	1
4	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорение 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета	Уметь выполнять строевые упражнения, правильно ускоряться	1
5	Легкая атлетика	Специально беговые упражнения. Бег 10 минут. Поднимание туловища (пресс). Челночный бег. Подтягивание.	Уметь выполнять спец. бег. упр. Уметь рассчитывать силы, правильно подтягиваться	1
6	Легкая атлетика	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег 12 минут. Подтягивание. Прыжок в длину с места.	Знать технику прыжка. Уметь выполнять ОРУ	1
<b>Подвижные игры</b>				
7	Подвижные игры на основе ОРУ	ОРУ. Специально беговые упражнения. Подвижные игры: "Перетягивание через черту",	Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры	1

		"Вытаскивание из круга"		
8	Подвижные игры на основе ОРУ	Подвижные игры . Перетягивание каната.Эстафета с элементами равновесия.Эстафета с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу.	Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры	1
9	Подвижные игры на основе ОРУ	ОРУ.Специально беговые упражнения. Подвижные игры: "Сильные и ловкие", "Борьба в квадратах".	Уметь выполнять ОРУ и играть самостоятельно	1
10	Подвижные игры на основе ОРУ	Строевые упражнения.Специально беговые упражнения. Подвижные игры: "Перетягивание в шеренге", "Перетягивание через черту". Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, "классики"	Уметь самостоятельно играть в разученные игры.	1
11	Подвижные игры с мячом	ОРУ.Специальнобеговые упражнения.Подвижные игры: "Вышибалы". Эстафеты с мячом. Равномерный бег.	Уметь выполнять ОРУ, передовать мяч друг другу и бросать мяч в цель. Уметь ловить и передовать мяч в движении.	1
12	Подвижные игры с мячом	ОРУ с мячом. Подвижные игры : "Снайперы", "Двойные вышибалы". Самостоятельные игры.	Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры	1
13	Подвижные игры с мячом	Строевые упражнения.Специально беговые упражнения.Подвижные игры: "Ловкие и меткие", "Шагай вперед"	Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры.	1
14	Подвижные игры с мячом	Подвижные игры:"Обстрел ", "Кто быстрее" Равномерный бег . ОРУ . Игры по выбору.	Уметь выполнять ОРУ и играть в разученные игры	1
15	Подвижные игры с мячом	ОРУ с мячом. Специально беговые упражнения. Подвижная игра "Мяч с четырех сторон". Эстафеты с	Уметь выполнять ОРУ и играть в разученные игры.	1

		мячами.		
16	Подвижные игры с мячом	Специально беговые упражнения. Подвижные игры: "Мяч в центре", "Мяч в воздухе"	Уметь выполнять ОРУ, владеть мячом, самостоятельно играть в разученные игры	1
17	Подвижные игры с мячом	ОРУ с мячом. Равномерный бег. Подвижные игры: "Борьба за мяч". Эстафеты с мячом	Знать правила поведения во время игр, самостоятельно играть в разученные игры.	1
18	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	Строевые упражнения. Подвижные игры: "Веревочка под ногами" "Прыжки через скакалку". Развитие прыжковых качеств.	Уметь правильно выполнять строевые упражнения. Знать правила поведения при играх. Самостоятельно играть в разученные игры	1
19	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	ОРУ со скакалкой. П/и: "Прыгуны и пятнашки" " Кто дальше прыгнет"	Знать правила поведения во время игр, самостоятельно играть в разученные игры.	1
20	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	ОРУ . Специально беговые упражнения. П/и: "Кто дальше прыгнет". Эстафеты с прыжковыми упражнениями	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения. Знать правила поведения при играх. Самостоятельно играть в разученные игры	1
21	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	ОРУ. Равномерный бег. П/и: "Прыжок за прыжком ", "Кто больше прыгнет"	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения	1
22	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	ОРУ. Строевые упражнения. П/и: "Лягушки", "Кто дальше прыгнет". Эстафеты с преодолением препятствий.	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения. Знать правила поведения при играх. Самостоятельно играть в разученные игры	1

23	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. Специально беговые упражнения. П/и: "День и ночь". Эстафета по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры и самостоятельно играть в них.	1
24	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. Равномерный бег. П/и: "Салки", "Волк во рву". Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять ОРУ. Знать разученные игры и уметь в них играть	1
25	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	Строевые упражнения. Специально беговые упражнения. П/и: "Перебежка с выручкой" "Догони меня". Преодоление Малых препятствий.	Уметь выполнять ОРУ, строевые упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1
26	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	Равномерный бег. ОРУ. П/и: "Чай-чай выручай". Эстафета с полосой препятствий. Самостоятельные игры.	Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры	1
27	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	Специально беговые упражнения. П/и: "Кто быстрее", "Солнце и луна". Преодоление малых препятствий.	Уметь выполнять специально беговые упражнения, ОРУ, играть в разученные игры.	1
28	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. Равномерный бег. П/и: "Хвостики". Эстафета "К своим флажкам". Самостоятельные игры	Уметь выполнять ОРУ. Знать разученные игры и уметь в них играть. Знать правила поведения при играх	1
29	Русские народные игры	ОРУ. Специально беговые упражнения. Народные игры: "Горелки", "Охотники и утки", "Пятнашки". Знакомство с народными играми. Игра на дыхание с перышком.	Уметь играть в разученные игры. Знать разученные игры	1

30	Русские народные игры	ОРУ. Специально беговые упражнения. Равномерный бег. Народные игры: "Пятнашки ноги от земли", "Горелки с платочком"	Уметь выполнять спец.бег.упр., бегать в равномерном темпе. Самостоятельно играть в разученные игры	1
31	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руки за головой. Кувырки вперед и назад. ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь выполнять ОРУ. Знать правила безопасности. Уметь группироваться правильно	1
32	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед в стойку на лопатках(м), кувырок назад в полушпагат(д). ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии(д). Стойка на голове с согнутыми ногами(м).	Уметь выполнять ОРУ	1
33	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); поворот боком (д). ОРУ с обручем.	Уметь выполнять ОРУ	1
34	Гимнастика с элементами акробатики	Преодоление гимнастической полосы препятствий	Уметь выполнять ОРУ, и элементы гимнастики.	1

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала. Тема занятий	Планируемые результаты	Количество часов	Дата проведения
1	Легкая атлетика	Вводное занятие: инструктаж по ТБ и ОТ. Специально беговые упражнения. Физическая культура и основы ЗОЖ. Правила соревнований. Командные виды спорта. Бег 300-500м.	Знать: основы ЗОЖ; правила соревнований. Уметь выполнять специально-беговые упражнения	1	
2	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800 м. Прыжок в длину с места. Эстафета 4*100 м. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять строевые упражнения. Знать технику прыжка и бега на средние дистанции.	1	
3	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Специально беговые упражнения. Бег 6 минут. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание.	Уметь самостоятельно выполнять и показывать строевые упражнения.	1	
Подвижные игры					
4	Подвижные игры на основе ОРУ	ОРУ. Специально беговые упражнения. Подвижные игры: "Перетягивание через черту", "Выталкивание из круга"	Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры	1	
5	Подвижные игры на основе ОРУ	Подвижные игры. Перетягивание каната. Эстафета с элементами равновесия. Эстафета с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу.	Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры	1	
6	Подвижные игры на основе ОРУ	ОРУ. Специально беговые упражнения. Подвижные игры: "Сильные и ловкие", "Борьба в квадратах".	Уметь выполнять ОРУ и играть самостоятельно	1	
7	Подвижные игры на основе ОРУ	Строевые упражнения. Специально беговые упражнения. Подвижные игры: "Перетягивание в шеренге", "Перетягивание через черту". Самостоятельные игры:	Уметь самостоятельно играть в разученные игры.	1	

		прыжки через скакалку, "классики"			
8	Подвижные игры с мячом	ОРУ. Специальнобеговые упражнения. Подвижные игры: "Вышибалы". Эстафеты с мячом. Равномерный бег.	Уметь выполнять ОРУ, передавать мяч друг другу и бросать мяч в цель. Уметь ловить и передавать мяч в движении.	1	
9	Подвижные игры с мячом	ОРУ с мячом. Подвижные игры : "Снайперы", "Двойные вышибалы". Самостоятельные игры.	Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры	1	
10	Подвижные игры с мячом	Строевые упражнения. Специально беговые упражнения. Подвижные игры: "Ловкие и меткие", "Шагай вперед"	Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры.	1	
11	Подвижные игры с мячом	Подвижные игры: "Обстрел", "Кто быстрее" Равномерный бег . ОРУ . Игры по выбору.	Уметь выполнять ОРУ и играть в разученные игры	1	
12	Подвижные игры с мячом	ОРУ с мячом. Специально беговые упражнения. Подвижная игра "Мяч с четырех сторон". Эстафеты с мячами.	Уметь выполнять ОРУ и играть в разученные игры.	1	
13	Подвижные игры с мячом	Специально беговые упражнения. Подвижные игры: " Мяч в центре", "Мяч в воздухе"	Уметь выполнять ОРУ, владеть мячом, самостоятельно играть в разученные игры	1	
14	Подвижные игры с мячом	ОРУ с мячом. Равномерный бег. Подвижные игры: "Борьба за мяч". Эстафеты с мячом	Знать правила поведения во время игр, самостоятельно играть в разученные игры.	1	

15	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	Строевые упражнения. Подвижные игры: "Веревочка под ногами" "Прыжки через скакалку". Развитие прыжковых качеств.	Уметь правильно выполнять строевые упражнения. Знать правила поведения при играх. Самостоятельно играть в разученные игры	1	
16	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	ОРУ со скакалкой. П/и: "Прыгуны и пятнашки" " Кто дальше прыгнет"	Знать правила поведения во время игр, самостоятельно играть в разученные игры.	1	
17	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	ОРУ . Специально беговые упражнения. П/и: "Кто дальше прыгнет". Эстафеты с прыжковыми упражнениями	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения. Знать правила поведения при играх. Самостоятельно играть в разученные игры	1	
18	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	ОРУ. Равномерный бег. П/и: "Прыжок за прыжком ", "Кто больше прыгнет"	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения	1	
19	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	ОРУ. Строевые упражнения. П/и: "Лягушки", "Кто дальше прыгнет". Эстафеты с преодолением препятствий.	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения. Знать правила поведения при играх. Самостоятельно играть в разученные игры	1	
20	Подвижные игры на развитие скоростно силовых качеств	ОРУ. Специально беговые упражнения. П/и: "День и ночь". Эстафета по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры и самостоятельно играть в них.	1	
21	Подвижные игры на развитие скоростно силовых	ОРУ. Равномерный бег. П/и: "Салки", "Волк во рву". Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых	Уметь выполнять ОРУ. Знать разученные игры и уметь в них играть	1	

	качеств	способностей.			
22	Подвижные игры на развитие скоростно силовых качеств	Строевые упражнения. Специально беговые упражнения. П/и: "Перебежка с выручкой" "Догони меня". Преодоление Малых препятствий.	Уметь выполнять ОРУ, строевые упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1	
23	Подвижные игры на развитие скоростно силовых качеств	Равномерный бег. ОРУ. П/и: "Чай-чай выручай". Эстафета с полосой репятствий. Самостоятельные игры.	Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры	1	
24	Подвижные игры на развитие скоростно силовых качеств	Специально беговые уражнения. П/и: "Кто быстрее", "Солнце и луна". Преодоление малых препятствий.	Уметь выполнять специально беговые упражнения, ОРУ, играть в разученные игры.	1	
25	Подвижные игры на развитие скоростно силовых качеств	ОРУ. Равномерный бег. П/и: "Хвостики". Эстафета " К своим флажкам". Самостоятельные игры	Уметь выполнять ОРУ. Знать разученные игры и уметь в них играть. Знать правила поведения при играх	1	
26	Русские народные игры	ОРУ. Специально беговые упражнения. Народные игры: "Горелки", "Охотники и утки", "Пятнашки". Знакомство с народными играми. Игра на дыхание с перышком.	Уметь играть в разученные игры. Знать разученные игры	1	
27	Русские народные игры	ОРУ. Специально беговые упражнения. Равномерный бег. Народные игры: " Пятнашки ноги от земли", "Горелки с платочком"	Уметь выполнять спец. бег. упр., бегать в равномерном темпе. Самостоятельно играть в разученные игры	1	

28	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руки за головой. Кувырки вперед и назад. ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь выполнять ОРУ. Знать правила безопасности. Уметь группироваться правильно	1	
29	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед в стойку на лопатках(м), кувырок назад в полушпагат(д). ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии(д). Стойка на голове с согнутыми ногами(м).	Уметь выполнять ОРУ	1	
30	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); поворот боком (д). ОРУ с обручем.	Уметь выполнять ОРУ	1	
31	Гимнастика с элементами акробатики	Преодоление гимнастической полосы препятствий	Уметь выполнять ОРУ, и элементы гимнастики.	1	
32	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорение 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета	Уметь выполнять строевые упражнения, правильно ускоряться	1	
33	Легкая атлетика	Специально беговые упражнения. Бег 10 минут. Поднимание туловища( пресс). Челночный бег. Подтягивание.	Уметь выполнять спец.бег.упр. Уметь рассчитывать силы, правильно подтягиваться	1	
34	Легкая атлетика	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег 12 минут. Подтягивание. Прыжок в длину с места.	Знать технику прыжка. Уметь выполнять ОРУ	1	