

Приложение № 16
к приказу №192/од от «31» августа 2023 г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Отдел образования администрации Малышевского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение начальная
общеобразовательная школа – детский сад № 42 Малышевского городского округа

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
МАОУ Школа-сад № 42
протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом №192/од от «31» августа 2023 г.
Директор МАОУ Школы – сада № 42
И.Н. Осинцева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Школьный спортивный клуб»

для обучающихся 1 – 4 классов

пгт. Малышева, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура». Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

Цель физического воспитания:

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

Задачи:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На изучение курса в первом классе выделяется 33 ч., (1ч в неделю, 33 учебных недели), по 34ч. во 2, 3, 4 классах (1ч. в неделю, 34 учебных недели).

Условия набора

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

Наполняемость групп

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

Формы организации занятий

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

Формы проведения занятий

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1-2 году обучения будет:

- расширен и развит двигательный опыт,
- сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

На 3-м году обучения будут:

- сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человек;
- сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения;
- совершенствоваться функциональные возможности организма;
- расширен двигательный опыт;
- сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Содержание программы

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

2. Отличительные особенности рабочей программы по школьному спортивному клубу:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа школьного спортивного клуба 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.

Календарно-тематическое планирование для 1 класса.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
Легкая атлетика - 12 ч.					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2	1.09		Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2	8.09		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2	15.09		Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	22.09		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	2	29.09		Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	2	6.10		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры - 28 ч.					
7	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и.	2	13.10		Фишки, баскетбольные мячи.
8	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	2	20.10		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	2	27.10		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

10	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	2	17.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	2	24.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	2	1.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	2	8.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	2	15.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	2	22.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Вырывание и выбивание мяча. П./и.	2	29.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	2	12.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	2	19.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
19	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	2	26.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
20	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2.02		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 14 ч.					
21	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	2	9.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	2	16.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.

23	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	2	2.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	2	9.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
25	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	2	16.03		Свисток, скакалка, кубики.
26	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	2	6.04		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	2	13.04		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
Легкая атлетика 12 - ч.					
28	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2	20.04		Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
29	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2	27.04		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
30	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2	4.05		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	11.05		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
32	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	2	18.05		Свисток, теннисный мяч, скакалка.

33	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	2	25.05		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 66 ч.					

Календарно-тематическое планирование для 2 класса.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
Легкая атлетика - 12 ч.					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2	06.09		Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2	13.09		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2	20.09		Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	27.09		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	2	04.10		Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	2	11.10		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры - 24 ч.					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	2	18.10		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	2	08.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	2	15.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	2	22.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	2	29.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	2	06.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	2	13.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	2	20.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	2	27.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	2	10.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	2	17.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	24.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 20 ч.					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	2	31.01		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	2	07.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	2	14.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	2	21.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.

23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	2	28.02		Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	2	14.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	2	21.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	2	04.04		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	2	11.04		Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	2	18.04		Гимнастические маты, козел, мостик.
Легкая атлетика 12 - ч.					
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2	25.04		Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2	16.05		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2	23.05		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	30.05		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	2			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	2			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого:		68 ч.			

Календарно-тематическое планирование для 3 класса.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
Легкая атлетика - 12 ч.					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2	07.09		Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2	14.09		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2	21.09		Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	28.09		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	2	12.10		Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	2	19.10		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры - 24 ч.					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	2	02.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	2	09.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	2	16.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	2	23.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	2	30.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	2	07.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	2	14.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	2	21.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	2	17.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	2	28.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	2	11.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	18.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 20 ч.					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	2	25.01		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	2	01.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	2	08.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	2	15.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.

23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	2	22.02		Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	2	01.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	2	15.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	2	22.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	2	05.04		Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	2	12.04		Гимнастические маты, козел, мостик.
Легкая атлетика 12 - ч.					
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2	19.04		Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2	26.04		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2	17.05		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	24.05		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	2	31.05		Свисток, теннисный мяч, скакалка.

34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	2			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 68 ч.					

Календарно-тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
Легкая атлетика - 12 ч.					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2	4.09		Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2	11.09		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2	18.09		Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	25.09		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	2	2.10		Свисток, теннисный мяч, секундомер.

6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	2	9.10		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры - 24 ч.					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	2	16.10		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	2	23.10		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	2	30.10		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	2	13.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	2	20.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	2	27.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	2	4.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	2	11.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	2	18.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	2	25.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	2	15.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	22.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 20 ч.					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	2	29.01		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	2	5.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.

21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	2	12.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	2	19.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	2	26.02		Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	2	5.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	2	12.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	2	19.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.

27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	2	2.04		Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	2	9.04		Гимнастические маты, козел, мостик.
Легкая атлетика 12 - ч.					
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2	16.04		Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2	23.04		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2	30.04		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	7.05		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	2	14.05		Свисток, теннисный мяч, скакалка.

34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	2	21.05		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 68 ч.					

Контрольные нормативы (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

Контрольные нормативы (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5

Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

Литература

- 1) Дорожная Азбука. Основы правил безопасности на дорогах для детей младших классов. «Ежедневные новости Подмосковья». 2010.
- 2) Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки/ Под.общ.ред. Г.А.Халемского -2-е изд. Испр. И доп.-М: Изд-во НЦЭНАС, 2004
- 3) Мини-футбол ф школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.: ил. ; 21, 5 см. – Библиогр.: 222. – 5000 экз.
- 4) Младшие школьники после уроков: 750 развивающих игр, упражнений, физкультминуток (1-4 классы)/В.И.Ковалько.-М Эксмо,2007-(Мастер-класс для учителей).
- 5) Мини-футбол – игра для всех [Текст] /В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2008. – 264 с.: ил.
- 6) Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье:Методическое пособие.-М.: ТЦ Сфера, 2008. – (Вместе с детьми.)
- 7) Громова О.Е. Спортивные игры для детей.-М.:ТЦ Сфера, 2009. (Серия «Здоровый малыш».)
- 8) Шахматы для малышей/Е.П.Быкова, Т.И.Локтева.- Изд.3-е.-Ростов н/Д: Феникс, 2010. – (Мир вашего ребенка).
- 9) Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1-4 классы. – М.:ВАКО, - (Мастерская учителя). 2010.
- 10) Модели основной образовательной программы образовательного учреждения: опыт регионов Начальная школа./А.В.Вольтов, И.В.Муштавинская, С.И.Петрова и др.; под ред. Н.И.Роговцевой. –М.: Просвещение, - (Работаем по новым стандартам) 2011.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389934

Владелец Осинцева Ирина Николаевна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025