

## Частное общеобразовательное учреждение — Лицей №1 «Спутник»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического  
совета Лицея №1 «Спутник»

протокол №\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель методического  
совета Лицея №1 «Спутник»

\_\_\_\_\_  
Н.С. Урсул

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея №1  
«Спутник»

\_\_\_\_\_  
И.Ю. Ермоленко

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса внеурочной деятельности: **Основы физической подготовки**

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: **1-4**

Учитель: Марсова А.С.

Срок реализации программы: **4 года**

Количество часов по учебному плану: 1 класс - всего 33 часа в год;                      в неделю 1 час.

2-4 класс - всего 68 часа в год;                      в неделю 2 часа.

Программа составлена на основе: образовательной программы «Физическая культура» Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., - 2013г

Рабочую программу составила: Марсова А.С.

Самара, 2017

## Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...». «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Программа внеурочной деятельности «ОФП» составлена на основе образовательной программы «Физическая культура» (автор-составитель Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., - 2013г.

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «ОФП» заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-

неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся 1-4 классов. Она предусматривает проведение практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Цель программы:** оздоровление детей путём повышения психической и физической подготовленности, к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

#### **Задачи курса:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Курс внеурочной деятельности «ОФП» предназначен для учащихся 1-4 классов, рассчитан на один год обучения (ч.), 2 часа в неделю в течение всего учебного года.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Число пассивности в среднем составляет 5%.

#### **Планируемые результаты освоения курса**

##### **Личностные:**

- *оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

-выражать свои эмоции;

-понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

## **Метапредметные:**

### Регулятивные:

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-проговаривать последовательность действий во время занятия;

-учиться работать по определенному алгоритму

### -Познавательные УУД:

-умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

### Коммуникативные:

-планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

-постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

-разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

-управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

-сформировать навыки позитивного коммуникативного

## **Предметные** (на конец освоения курса)

*Обучающиеся научатся:* владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Воспитательные результаты**

*Результаты первого уровня (приобретение знаний):* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

*Результаты второго уровня:* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы достижения результатов второго уровня: отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Формы контроля результатов второго уровня: контролировать и анализировать эффективность занятий.

*Результаты третьего уровня:* повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Формы достижения результатов второго уровня: развитие физических качеств с помощью подвижных игр и эстафет.

Формы контроля результатов второго уровня: проведение физических тестов (на координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту).

### **Планируемые личностные результаты:**

<b>Направления внеурочной деятельности</b>	<b>Будут сформированы:</b>
Спортивно-оздоровительное направление	- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека. - Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на

	<p>здоровье. - Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье. - Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье. - Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре. - Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни. - Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.</p>
<p><u>Результаты первого уровня:</u> достигаются в результате взаимодействия с педагогом</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;</li> <li>· практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;</li> <li>· получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.</li> </ul>
<p><u>Результаты второго уровня:</u> достигаются в результате дружественной детской среде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.</li> </ul>
<p><u>Результаты третьего уровня:</u> достигаются взаимодействия социальными субъектами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры;</li> <li>· участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.</li> </ul>

## Содержание курса внеурочной деятельности

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, реползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

### **На материале спортивных игр:**

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.



Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ п/п	кол-во часов	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Теория	Практика
1	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».		1
2	1	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг.  Игра на внимание «Запрещенное движение».		1
3	1	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».		1
4	1	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»		1
5	1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».		1
6	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».		1
7	1	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».		1
8	1	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.		1
9	1	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.		1
10	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях.		1
11	1	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.		1
12	1	Игра «Салки», «Два мороза»		1
13	1	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»		1
14	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.		1
15	1	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.		1

16	1	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале.		1
17	1	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.		1
	1	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».		1
18	1	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».		1
19	1	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».		1
20	1	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.		1
21	1	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед		1
22	1	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.		1
23	1	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.		1
24	1	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.		1
25	1	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.		1
26	1	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»		1
27	1	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».		1
28	1	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.		1
29	1	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»		1
30	1	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.		1
31	1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».		1
32-33	2	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».		2
<b>Итого:</b>	33			100%

## 2 класс

№ п/п	Кол-во	Тема занятия	Теория	Практика
-------	--------	--------------	--------	----------

	<b>часо в</b>			
1	2	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.		2
2	2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.		2
3	2	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.		2
4	2	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.		2
5	2	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.		2
6	2	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.		2
7	2	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.		2
8	2	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.		2
9	2	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя 1руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.		2
10	2	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.		2
12	2	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.		2
13	2	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.		2
14	2	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.		2
15	2	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.		2
16	2	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.		2
17	2	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.		2

18	2	Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.		2
19	2	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.		2
20	2	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.		2
21	2	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.		2
22	2	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.		2
23	2	Строевые приемы. Поддача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.		2
24	2	Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.		2
25	2	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.		2
26	2	Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.		2
27	2	Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры.		2
28	2	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		2
29	2	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.		2
30	2	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета		2
31	4	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.		4
32	4	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.		4
<b>Итого:</b>	68			100%

### 3 класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Теория	Практика
1.	2	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.		2
2.	2	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.		2
3.	2	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.		2
4.	2	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.		2
5.	2	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.		2
6.	2	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.		2
7.	2	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.		2
8.	2	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.		2
9.	2	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.		2
10.	2	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.		2
11.	2	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.		2
12.	2	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.		2
13.	2	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.		2

14.	2	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.		2
15.	2	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.		2
16.	2	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках.		2
17.	2	Применение различных стоек и передвижение в зависимости		2
18.	2	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.		2
19.	2	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.		2
20.	2	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиги (техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.		2
21.	2	Техника зажиги (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.		2
22.	2	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиги (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.		2
23.	2	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.		2
24.	2	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.		2
25.	2	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.		2
26.	2	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.		2

27.	2	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.		2
28.	2	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.		2
29.	2	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.		2
30.	2	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передач мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.		2
31.	2	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.		2
32.	2	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.		2
33.	2	Ведение мяча с заданием.		2
34.	2	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии.		2
<b>Итого:</b>	68			100%

4 класс



№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.	Теория	Практика
1.	2	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики		2
2.	2	Разновидности прыжков Эстафеты		2
3.	2	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры		2
4.	2	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м		2
5.	2	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча		2
6.	2	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости		2
7.	2	Упражнения с предметами на развитие координации движений		2
8.	2	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке		2
9.	2	Висы и упоры		2
10.	2	Лазанья и перелазанья		2
11.	2	Упражнения на освоение навыков равновесия		2
12.	2	Игры на развитие быстроты реакции		2
13.	2	Упражнения с набивными мячами		2
14.	2	Упражнения с гантелями		2
15.	2	Упражнения со скакалкой		2
16.	2	Упражнения с волейбольными мячами		2
17.	2	Упражнения с различными мячами		2

18.	2	Силовые упражнения Упражнения с партнером		2
19.	2	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом		2
20.	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		2
21.	2	Передача мяча одной рукой от плеча		2
22.	2	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		2
23.	2	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте		2
24.	2	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте		2
25.	2	Эстафеты с мячом		2
26.	2	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча		2
27.	2	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди		2
28.	2	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку		2
29.	2	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку		2
30.	2	Учебная игра в пионербол		2
31.	2	Игры на развитие скоростно-силовых способностей		2
32.	2	Игры на совершенствование метаний		2
33.	2	Игры на развитие координации движений		2
34	2	Игры и эстафеты		2
<b>Итого:</b>	68			100%