

Утверждаю



Директор

Г.Е.Байбакова

приказ № 123 от 26 августа 2024 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Советская средняя школа №10»

Рабочая программа

внеурочной деятельности: « Гимнастика»
1-4 классы.

Составители: учитель физической культуры

Улитин А.И.

г. Советск

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа объединения внеурочной деятельности «Гимнастика» разработана на основе примерной программы по предмету «Физическая культура»; программы «Физическая культура» (1-4 класс) автора А.П.Матвеева, изд. М. «Просвещение», 2018 год; программы «Акробатика для всех» В.В.Козлова, изд.М. «Владос», 2020 г.

Актуальность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Цель программы:

Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме

Задачи программы:

- Обучение детей акробатическим упражнениям;
- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Пропаганда физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на 4 года обучения:

Занятия проводятся в группах, 1 раз в неделю, в год 34 часа.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов. Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы:**

1. Организационные:

- **Наглядные**(показ, помощь);
- **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- **Практические**(повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольно – коррекционные.

Основной **формой работы** по программе является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использовать игровой метод. Для музыкальной

окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального обучения 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 программы по внеурочной деятельности курса «Корректирующая гимнастика» 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 физической культуре 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;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Гимнастика» являются:

Прошедшие курс научатся:

ориентироваться в понятиях; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий гимнастикой и физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями, специальными упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий боевыми искусствами.

обучающиеся получат возможность научиться:

выявлять связь занятий гимнастики с физической культурой, трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебно-тренировочной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физической культуры учащиеся научатся:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить специальные дыхательные, релаксационные упражнения, подвижные игры и соревнования, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Прошедший курс «Гимнастика» получит возможность научиться:

вести специальный тренировочный дневник с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию и совершенствованию физических качеств;

Физическое совершенствование учащиеся научатся:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).

выполнять упражнения ОФП и СФП .

выполнять комплекс (дыхательных упражнений ,само массажа .)

выполнять гимнастические упражнения (кувырки, стойки, мост и тд.)

выполнять комплексы ритмической гимнастики .

выполнять упражнения с предметами(мяч, обруч, скакалка, лента) .

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся данному курсу получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение .

применять на практике навыки и умения полученные при изучении курса «Гимнастика».

СОДЕРЖАНИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ГИМНАСТИКА»

Принципы проведения занятий:

1.Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3.Преимственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5.Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6.Рефлексия.

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Форма подведения итогов – контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике. Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Структура занятия по спортивной гимнастике

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 15-20 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

I. Общие сведения о гимнастике

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

II. Упражнения на развитие гибкости

Ходьба в приседе;

Наклоны вперед, назад, вправо, влево;

Выпады и полушагаты;

Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;

Широкие стойки на ногах;

Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

III. Упражнения на развитие ловкости и координации

Произвольное преодоление простых препятствий;

Ходьба по гимнастической скамейке;

Воспроизведение заданной игровой позы;

Жонглирование малыми предметами;

Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;

Равновесия типа «ласточка»;

Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

IV. Упражнения на формирование осанки

Упражнения на проверку осанки;

Ходьба на носках;

Ходьба с заданной осанкой;

Ходьба под музыкальное сопровождение;

Танцевальные упражнения;

Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

Жонглирование на ограниченной опоре;

Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

V. Акробатические упражнения

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)

Седы (на пятках, углом)

Группировка, перекаты в группировке

Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

Кувырок вперед (назад)

«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки
Элементы танцевальной и хореографической подготовки
Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения
Начальное обучение акробатическим прыжкам.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ « ГИМНАСТИКА»

1 КЛАСС

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Всего часов
		<i>Общие сведения о гимнастике</i>	1
1		Гимнастическая терминология Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	1
		<i>Упражнения на развитие гибкости</i>	7
2		Ходьба в приседе; Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;	1
3		Выпады и полушпагаты;	1
4		Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;	1
5		Широкие стойки на ногах;	1
6		Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);	1
7		Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;	1
8		Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	1
		<i>Упражнения на развитие ловкости и координации</i>	9
9		Произвольное преодоление простых препятствий;	1
10		Ходьба по гимнастической скамейке;	1
11		Воспроизведение заданной игровой позы;	1
12		Жонглирование малыми предметами;	1
13		Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;	1
14		Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;	1
15		Равновесия типа «ласточка»;	1
16		Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;	1
17		Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.	1
		<i>Упражнения на формирование осанки</i>	8
18		Упражнения на проверку осанки;	1
19		Ходьба на носках;	1
20		Ходьба с заданной осанкой;	1
21		Ходьба под музыкальное сопровождение; Танцевальные упражнения;	1
22		Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;	1
23		Упражнения для укрепления и коррекции	1

		мышечного корсета;	
24		Жонглирование на ограниченной опоре;	1
25		Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	1
		Акробатические упражнения	10
26		Упоры (присев, лёжа, согнувшись)	1
27		Седы (на пятках, углом)	1
28		Группировка, перекаты в группировке	1
29		Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)	1
30		Кувырок вперёд (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки	1
31-32		Элементы танцевальной и хореографической подготовки	2
33		Элементы танцевальной и хореографической подготовки	2
34		Зачетное занятие	1

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ГИМНАСТИКА»**

2 КЛАСС.

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Всего часов
		<i>Знания о физической культуре.</i>	2
1		Вводное занятие. Значение спорта в жизни человека. Правила предупреждения травматизма на занятиях.	1
2		Значение спорта в жизни человека. Из истории физической культуры. Викторина.	1
		<i>Физическое совершенствование</i>	3
3		Комплекс ОРУ для утренней зарядки.	1
4		Комплекс ОРУ для сохранения осанки. Стилизованная ходьба под музыку.	1
5		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1
		<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	10
6		Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения.	1
7		Акробатические упражнения. Упоры, седы.	1
8		Акробатические упражнения. Перекаты. Стойка на лопатках.	1
9		Кувырки вперёд и назад. Гимнастический мост.	1
10		Прыжки со скакалкой.	1
11		Прыжки со скакалкой.	1
12		Передвижение по гимнастической стенке.	1
13		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1
14		Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по	1

		сигналу.	
15		Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1
		<i>Гимнастика с основами лёгкой атлетики.</i>	3
16		Комплекс ОРУ. Беговые упражнения. Спортивные эстафеты с мячами.	1
17		Комплекс ОРУ. Беговые упражнения из разных исходных положений.	1
18		Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения на одной ноге и на двух ногах.	1
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i>	16
19		Комплекс ОРУ без предметов. Подвижные игры с прыжками в высоту с прямого разбега.	1
20		Комплекс ОРУ с малым мячом. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	1
21		Комплекс ОРУ с малым мячом. Подвижная игра “Подвижная цель”.	1
22		Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижная игра “Охотники и утки”, “Удочка”.	1
23		Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры “Быстрые и ловкие”, “Успей выбежать”	1
24		Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры “Быстрые и ловкие”, “Успей выбежать”	1
25		Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча снизу из положения стоя и сидя, броски мяча над собой, в стену, ловля мячей.	1
26		Комплекс ОРУ без предметов. Ведение мяча на месте правой рукой, шагом. Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренгах”.	1
27		Упражнения с баскетбольными мячами. Отработка игровых приемов при передачах мяча в движении. Подвижная игра – эстафета с ведением мяча и передачей.	1
28		Упражнения с баскетбольными мячами: броски и ловля мяча двумя руками в парах. Броски мяча в корзину. Подвижная игра “Меткий бросок”.	1
29		Беговые и прыжковые упражнения. Отработка футбольных игровых приемов. Игровые правила игры в футбол.	1
30		Беговые и прыжковые упражнения. Отработка футбольных игровых приемов. Игровые правила игры в футбол.	1
31-32		Отработка футбольных игровых приемов. Игровые правила игры в футбол. Игра в футбол.	2

33		Отработка футбольных игровых приемов. Игровые правила игры в футбол. Игра в футбол.	1
34		Эстафеты.	1

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ « ГИМНАСТИКА»**

3 класс

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Всего часов
		<i>Знания о физической культуре.</i>	2
1		Вводное занятие. Значение спорта в жизни человека. Правила предупреждения травматизма на занятиях.	<i>1</i>
2		Из истории физической культуры. Викторина.	1
		<i>Способы физической деятельности.</i>	2
3		Составление режима дня. Комплекс ОРУ для зарядки.	1
4		Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. Комплекс ОРУ для сохранения осанки.	1
		<i>Физическое совершенствование</i>	4
5		Организующие команды и приёмы. Комплекс ОРУ для развития гибкости.	1
6		Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.	1
7		Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Акробатические упражнения. Упоры, седы.	1
8		Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Акробатические комбинации.	1
		<i>Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</i>	6
9		Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения.	1
10		Акробатические упражнения. Упоры, седы.	1
11		Акробатические упражнения. Перекаты. Стойка на лопатках.	1
12		Кувырки вперёд и назад. Гимнастический мост.	1
13		Прыжки со скакалкой.	1
14		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1
		<i>Спортивно – оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.</i>	8
15		Комплекс ОРУ. Беговые упражнения.	1
16		Комплекс ОРУ. Беговые упражнения из разных исходных положений.	1

17		Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения на одной ноге и на двух ногах.	1
18		Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1
19		Броски большого мяча разными способами.	1
20		Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
21		Метание малого мяча на дальность с места.	1
22		Спортивные эстафеты с мячами.	1
		Подвижные и спортивные игры.	12
23		Комплекс ОРУ без предметов. Подвижные игры с прыжками в высоту с прямого разбега.	1
24		Комплекс ОРУ с малым мячом. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	1
25		Комплекс ОРУ с малым мячом. Подвижная игра “Подвижная цель”.	1
26		Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижная игра “Охотники и волки”.	1
27		Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры “Быстрые и ловкие”, “Успей выбежать”	1
28		Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча снизу из положения стоя и сидя, броски мяча над собой, в стену, ловля мячей.	1
29 -30		Комплекс ОРУ без предметов. Ведение мяча на месте правой рукой, шагом. Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренгах”.	2
31		Упражнения с баскетбольными мячами. Отработка игровых приемов при передачах мяча в движении. Подвижная игра – эстафета с ведением мяча и передачей.	1
32 -33		Упражнения с баскетбольными мячами: броски и ловля мяча двумя руками в парах. Броски мяча в корзину. Подвижная игра “Меткий бросок”.	2
34		Эстафеты.	1

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ « ГИМНАСТИКА»**

4 класс

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Всего часов
		<i>Теоретический аспект</i>	1
1		Техника безопасности на занятиях гимнастики	1
		<i>Гимнастика.Акробатика.</i>	13
2		Акробатика: кувырок вперёд. Полоса препятствий	1
3		Акробатика: кувырок вперёд.	1
4		Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках.	1
5		Акробатика: стойка на лопатках, равновесие	1
6		Акробатика: стойка на лопатках, мост из положения лежа.	1
7		Гимнастические пирамиды.	1
8		Акробатика.Стойка на голове и руках.	1
9		Акробатика.Стойка на голове и руках.	1
10		Акробатика.Упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись	1
11		Акробатика: из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90	1
12		Акробатика.Поднимание туловища из положения лежа.	1
13		Полоса препятствий	1
14		Полоса препятствий.	1
		<i>ОФП.</i>	8
15		Упражнения для развития гибкости.	1
16		Упражнения для развития гибкости.	1
17		Упражнения для развития гибкости.	1
18		Упражнения для развития силы, работа по станциям.	1
19		Поднимание туловища из положения лежа.	1
20		Изучение и тренировка прохождения основных элементов полосы препятствий. Полоса препятствий.	1
21		Изучение и тренировка прохождения основных элементов полосы препятствий. Полоса препятствий.	1
22		Элементы соревнований. Полоса препятствий.	1
		<i>Подвижные игры.</i>	5
23		Упражнения для развития ловкости. Прохождение специальных полос препятствий.	1
24		Упражнения для развития ловкости. Прохождение специальных полос препятствий.	1

25		Комплекс ОРУ без предметов. Подвижные игры с прыжками в высоту с прямого разбега.	1
26		Комплекс ОРУ с малым мячом. Подвижная игра “Кто дальше бросит”.	1
27		Комплекс ОРУ с малым мячом. Подвижная игра “Подвижная цель”.	1
28		Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижная игра “Охотники и волки”.	1
29		Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры “Быстрые и ловкие”, “Успей выбежать”	1
30		Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча снизу из положения стоя и сидя, броски мяча над собой, в стену, ловля мячей.	1
31		Комплекс ОРУ без предметов. Ведение мяча на месте правой рукой, шагом. Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренгах”.	1
32		Упражнения с баскетбольными мячами. Отработка игровых приемов при передачах мяча в движении. Подвижная игра – эстафета с ведением мяча и передачей.	1
33		Упражнения с баскетбольными мячами: броски и ловля мяча двумя руками в парах. Броски мяча в корзину. Подвижная игра “Меткий бросок”.	1
34		Заключительное занятие. Веселые старты.	1

Учебно – методическое обеспечение:

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2014
2. ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2010-2013гг..
3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007
4. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2009
5. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2010
6. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2011
7. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2012

8. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2013
9. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2014
10. Подвижные игры и эстафеты для младших школьников. /Л.Фатеева.-М.: Просвещение , 2015
11. Жуков Михаил Николаевич. Подвижные игры. Учебник для студентов педагогических вузов. Рекомендовано Учебно-методическим объединением вузов РФ по педагогическому образованию в качестве учебника для студентов педагогических вузов по специальности 033100 - физическая культура, 2009
12. Зимние подвижные игры: 1-4 классы/ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009. – 176с. – (Мозаика детского отдыха)