

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 28 ГОРОДА ПЕНЗЫ  
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ ОСИПОВИЧА КЛЮЧЕВСКОГО**

**«Рассмотрено»**

на педагогическом совете  
протокол № 8  
от «29» 08. 2025 г.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ СОШ №28 г. Пензы  
им. В.О. Ключевского  
\_\_\_\_\_/ Ю.Е. Макеева  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

1	МАКЕЕВА ЮЛИЯ ЕВГЕНЬЕВНА	SN: 14FA6296698FE68594C3D7F4AB9A68BA
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 28 ГОРОДА ПЕНЗЫ ИМЕНИ ВАСИЛИЯ ОСИПОВИЧА КЛЮЧЕВСКОГО		ДЕЙСТВУЕТ С 13.11.2024 ПО 06.02.2026

## **Программа внеурочной деятельности**

**«Общей физической подготовки» (ОФП)**

**(Спортивно-оздоровительное направление развития личности)**

**Программа рассчитана на 1-4 класса.**

**Срок реализации программы 1 год**

**2025 – 2026 учебный год.**

**Разработчик: Смирнова О.А.,  
учитель физической культуры**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа секции по общей физической подготовке «ОФП» по физической культуре, разработана и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования (ФГОС НОО – 1 – 4 классы). Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

## **Цель и задачи программы**

**Цель курса:** создание условий для развития познавательных способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

**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.

## **Направленность и общая характеристика программы.**

**Программа направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Срок реализации:**

Программа ориентирована на детей без специальной подготовки.

В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 2 год обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

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

Эффективность реализации программы:

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

**Планируемые результаты и система оценки результативности программы**

**В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

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

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;

- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Удовлетворение потребности (интереса) каждого занимающегося, поддержание хорошей физической формы занимающихся, узнавание нового из истории игр с мячом, самореализация детей на уровне системы дополнительного образования.
2. В спортивных играх: уметь играть в спортивные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных спортивных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка, типа «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.
3. *Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей
4. *Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы спортивные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
5. *Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).  
*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения

## Учебно-тематический план

### Требования к уровню подготовки обучающихся 1 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о способах изменения направления и скорости движения;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности

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

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

## 2 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

о зарождении древних Олимпийских игр;

о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

о правилах проведения закаливающих процедур;

об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

выполнять комплексы упражнений для развития равновесия

демонстрировать уровень физической подготовленности

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	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.	1
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.	1
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	1
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1
7	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.	1
8	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1
9	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1
10	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	1
11	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1
12	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1
13	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1
14	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
15	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
16	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1
17	Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
18	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
19	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
20	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1

21	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
22	Строевые приемы. Поддача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1
23	Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1
24	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1
25	Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	1
26	Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры.	1
27	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1
28	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
29	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1
30	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1
31	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1
32	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1
33	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1
34	Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	1

### 3 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	1
2	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	1
3	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.	1
4	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1
5	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	1
6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	1
7	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1
8	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	1
9	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии.	1
10	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Ведение мяча с броском.	1
11	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	1
12	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	1
13	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	1
14	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	1
15	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	1
16	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках.	1
17	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	1
18	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	1
19	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). Бросок после подачи. Игра два на два.	1
20	Предупреждение спорт. травм на занятиях. Техника защиты (техника передвижений). Ведение - передачи в тройках. Игра три на три.	1
21	Техника защиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.	1
22	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника защиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	1
23	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	1
24	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	1

25	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.	1
26	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.	1
27	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	1
28	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	1
29	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	1
30	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков- передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	1
31	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков- передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	1
32	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков- передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	1
33	Ведение мяча с заданием.	1
34	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии.	1

#### 4 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 4 класса должны:

знать и иметь представление:

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	1
2	Разновидности прыжков. Эстафеты	1
3	Равномерный медленный бег до 10 мин	1

	Разновидности прыжков Игры	
4	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	1
5	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	1
6	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости	1
7	Упражнения с предметами на развитие координации движений	1
8	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке	1
9	Висы и упоры	1
10	Лазанья и перелезание	1
11	Упражнения на освоение навыков равновесия	1
12	Игры на развитие быстроты реакции	1
13	Упражнения с набивными мячами	1
14	Упражнения с гантелями	1
15	Упражнения со скакалкой	1
16	Упражнения с волейбольными мячами	1
17	Упражнения с различными мячами	1
18	Силовые упражнения Упражнения с партнером	1
19	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	1
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
21	Передача мяча одной рукой от плеча	1
22	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
23	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	1
24	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	1
25	Эстафеты с мячом	1
26	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	1
27	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	1
28	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	1
29	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	1
30	Учебная игра в пионербол	1
31	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1
32	Игры на совершенствование метаний	1
33	Игры на развитие координации движений	1
34	Игры и эстафеты	1