

Вологодская область
Великоустюгский муниципальный округ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Васильевская основная общеобразовательная школа»

Принята
решением педагогического совета
(протокол № 1 от 29.08.2024)

Утверждена
приказом МБОУ «Васильевская ООШ»
№ 01-18/33 от 30.08.2024

Программа внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»

1 – 4 класс

Составила учитель физической культуры
Рассохина Наталья Вениаминовна

с. Васильевское
2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2 поколения и программы по физической культуре для учащихся начальной школы общеобразовательных учреждений, авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров, 2013.

Укрепление здоровья школьников и оптимизация физического развития - это приоритетные цели системы физкультурного образования нашего учебного заведения. Учебный план школы состоит из двух частей: инвариативной и вариативной, включающей внеурочную деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса. Содержание образования, определённое инвариантной частью, обеспечивает приобщение обучающихся к общекультурным ценностям, формирует систему предметных навыков и личностных качеств, соответствующих требованиям стандарта. В соответствии с требованиями Стандарта в школе организована внеурочная деятельность по направлениям развития личности: духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное.

Содержание занятий, предусмотренных в рамках внеурочной деятельности, формируется с учётом пожеланий обучающихся и их родителей и реализуется посредством секции ОФП.

Спортивно-оздоровительное направление представлено программой «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», направленной на разностороннее развитие обучающихся, формирование их общей культуры, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Идеи программы:

- воспитание у обучающихся интереса к спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование культуры ведения здорового образа жизни;
- повышение двигательной активности обучающихся.

Цели программы:

- укрепление здоровья;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих задач:

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1 – 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы

передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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 вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая 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;

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.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов			
		класс			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	12	12	12	12
	Ходьба и бег	4	4	4	4
	Прыжки	4	4	4	4
	Метание малого мяча	4	4	4	4
3	Подвижные и спортивные игры	11	12	12	12
5	Гимнастика с основами акробатики	10	10	10	7
	Всего	33	34	34	34

Формы контроля

Результативность и целесообразность работы по курсу «Общей физической подготовки» выявляется с помощью выполнения контрольных упражнений в отдельных видах спорта проводимых в течение учебного года в школе.

1 класс

Дата	№ занятия	Тема занятия
Легкая атлетика - 6 ч.		
	1.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.и.
	2.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	3.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	4.	ИОТ-18 Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	5.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
	6.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Подвижные игры - 11 ч.		

	7.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П.и.
	8.	ИОТ-20 Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П.и.
	9.	ИОТ-20 Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П.и.
	10.	ИОТ-20 Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П.и.
	11.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П.и.
	12.	ИОТ-20 Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П.и.
	13.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П.и.
	14.	ИОТ-20 Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П.и.
	15.	ИОТ-20 Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П.и.
	16.	ИОТ-20 Вырывание и выбивание мяча. П.и.
	17.	ИОТ-20 Игра по упрощенным правилам баскетбола.
Гимнастика - 10 ч.		
	18.	ИОТ-17 Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.
	19.	ИОТ-17 Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. П.и.
	20.	ИОТ-17 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.
	21.	ИОТ-17 Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
	22.	ИОТ-17 Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П.и.
	23.	ИОТ-17 Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.
	24.	ИОТ-17 Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.
	25.	ИОТ-17 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.
	26.	ИОТ-17 Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П.и.
	27.	ИОТ-17 Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
Легкая атлетика – 6 ч.		
	28.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.и.
	29.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	30.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	31.	ИОТ-18 Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места.

		Эстафеты
	32.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П.и.
	33.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П.и.
По программе- 33 часа		

2 класс

Дата	№ занятия	Тема занятия
Легкая атлетика - 6 ч.		
	1.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.и. ТБ при занятии вводный инструктаж.
	2.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	3.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	4.	ИОТ-18 Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	5.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
	6.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Подвижные игры - 12 ч.		
	7.	ИОТ-20 Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П.и.
	8.	ИОТ-20 Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П.и.
	9.	ИОТ-20 Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П.и.
	10.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П.и.
	11.	ИОТ-20 Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П.и.
	12.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П.и.
	13.	ИОТ-20 Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П.и.
	14.	ИОТ-20 Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П.и.
	15.	ИОТ-20 Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.
	16.	ИОТ-20 Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».
	17.	ИОТ-20 Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.
	18.	ИОТ-20 Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Гимнастика - 10 ч.		
	19.	ИОТ-17 Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
	20.	ИОТ-17 Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П.и.
	21.	ИОТ-17 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П.и.
	22.	ИОТ-17 Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
	23.	ИОТ-17 Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П.и.
	24.	ИОТ-17 Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П.и.
	25.	ИОТ-17 Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П.и.
	26.	ИОТ-17 Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П.и.
	27.	ИОТ-17 Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П.и.
	28.	ИОТ-17 Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П.и.
Легкая атлетика – 6 ч.		
	29.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.и.
	30.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	31.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	32.	ИОТ-18 Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	33.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П.и.
	34.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П.и.
По программе – 34 часа		

3 класс

Дата	№ занятия	Тема занятия
Легкая атлетика - 6 ч.		
	1.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.и. ТБ при занятии вводный инструктаж.
	2.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	3.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	4.	ИОТ-18 Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	5.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом

		и прыжками.
	6.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Подвижные игры - 12 ч.		
	7.	ИОТ-20 Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П.и.
	8.	ИОТ-20 Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П.и.
	9.	ИОТ-20 Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П.и.
	10.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П.и.
	11.	ИОТ-20 Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П.и.
	12.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П.и.
	13.	ИОТ-20 Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П.и.
	14.	ИОТ-20 Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П.и.
	15.	ИОТ-20 Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.
	16.	ИОТ-20 Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».
	17.	ИОТ-20 Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.
	18.	ИОТ-20 Игра по упрощенным правилам баскетбола.
Гимнастика - 10 ч.		
	19.	ИОТ-17 Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
	20.	ИОТ-17 Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П.и.
	21.	ИОТ-17 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П.и.
	22.	ИОТ-17 Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
	23.	ИОТ-17 Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П.и.
	24.	ИОТ-17 Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П.и.
	25.	ИОТ-17 Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П.и.
	26.	ИОТ-17 Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П.и.
	27.	ИОТ-17 Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П.и.
	28.	ИОТ-17 Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П.и.
Легкая атлетика (весна) – 6 ч.		
	29.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.и.
	30.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа.

		Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	31.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	32.	ИОТ-18 Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	33.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П.и.
	34.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П.и.
По программе - 34 часа		

4 класс

Дата	№ занятия	Тема занятия
Легкая атлетика - 6 ч.		
	1.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 60 м. Бег до 6 мин. П.и.
	2.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	3.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	4.	ИОТ-18 Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	5.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
	6.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Подвижные игры - 12 ч.		
	7.	ИОТ-20 Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П.и.
	8.	ИОТ-20 Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П.и.
	9.	ИОТ-20 Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П.и.
	10.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П.и.
	11.	ИОТ-20 Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П.и.
	12.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П.и.
	13.	ИОТ-20 Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Баскетбол.
	14.	ИОТ-20 Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П.и.
	15.	ИОТ-20 Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. П.и.
	16.	ИОТ-20 Взаимодействие двух игроков. П.и.
	17.	ИОТ-20 «Отдай мяч и выйди». П.и.
	18.	ИОТ-20 Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Баскетбол по упрощенным правилам.

Гимнастика - 10 ч.		
	19.	ИОТ-17 Группировка. Перекаты, кувырки. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
	20.	ИОТ-17 Стойка на лопатках. Кувырки. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П.и.
	21.	ИОТ-17 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Акробатические комбинации П.и.
	22.	ИОТ-17 Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
	23.	ИОТ-17 Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П.и.
	24.	ИОТ-17 Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П.и.
	25.	ИОТ-17 Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П.и.
	26.	ИОТ-17 Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П.и.
	27.	ИОТ-17 Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П.и.
	28.	ИОТ-17 Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П.и.
Легкая атлетика - 6 ч.		
	29.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 60 м. Бег до 6 мин. П.и.
	30.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	31.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	32.	ИОТ-18 Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	33.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П.и.
	34.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П.и.
По программе- 34 часа		