

ГБОУ «Набережночелнинская начальная школа – детский сад № 89 для детей с ограниченными возможностями здоровья»



Рабочая программа  
дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке «Здоровей-ка»  
для учащихся 3-4 класса  
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Набережночелнинская начальная школа - детский сад № 89  
для детей с ограниченными возможностями здоровья»  
на 2023-2024 учебный год.

Составитель: Макарова Наталья Юрьевна

«Согласовано»  
Заместитель директора *Л.З.* Миннекаева Л.З  
от 29.08 2023 г.

«Рассмотрено» На заседании МО, протокол от 20 г. №  
Руководитель МО Рахматуллина *У.И.* от 29. 08 2023 г.

## Информационная карта ДОП.

1.	Образовательная организация	« Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Набережночелнинская начальная школа - детский сад № 89 для детей с ограниченными возможностями здоровья
2.	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке «Здоровей-ка»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках ФИО, должность.	Макарова Наталья Юрьевна педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программах:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст учащихся	9-11 лет
5.3.	Характеристика программы: -тип программы -вид программы -принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная программа общеразвивающая  адаптированная
5.4.	Цель программы	Формирование здорового образа жизни и вовлечение в занятие физической культурой.
5.5.	Образовательные модули	Уровень программы – <b>стартовый</b> . Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: групповые, практическое занятие, эстафеты , веселые старты

7.	Формы мониторинга результативности	Соревновательный, эстафеты, веселые старты, развлечения, тестирования.
8.	Результативность реализации программы	В реализации данной программы участвуют дети с нарушениями речи в возрасте 9-11 лет
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	Август 2023г.
10.	Рецензенты	

## Оглавление

	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы</b>	
1	Информационная карта образовательный программы	
2	Оглавление	
3	Рецензия внешняя	
4	Рецензия внутренняя	
5	Сертификат	
6	Нормативно-правовая база	
7	Пояснительная записка	
8	ЦМ Матрица образовательной программы	
9	Учебно-тематический план	
10	Содержание программы	
11	Планируемые результаты освоения программы	
	<b>Раздел 2.Комплекс организационно –педагогических условий</b>	
12	Оценочные материалы	
13	Уровни усвоения программы	
14	Список литературы	
	<b>Приложение1</b>	
15	- Методическое , дидактическое и материально – техническое обеспечение реализации программы	
	<b>Приложение 2</b>	
16	-Календарный график	

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по ОФП «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Нормативно-правовой и документальной базой дополнительной программы по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования является:

Статья 34 п. 4 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.12.2014 г. № 1598,

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»,

"Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 08.09.2020 № 28; СанПиН 2.4 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Устав ГБОУ «Набережночелнинская начальная школа - детский сад № 89 для детей с ОВЗ (далее ОУ).

Время, отводимое на дополнительное общеразвивающий программы, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений; - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

**Адресат программы:**Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Возраст детей, на которых рассчитана программа по ОФП: 9 – 11 лет.

**Объём программы:** Занятия в объединении проходят 2 раза в неделю, наполняемость учебных групп – 14 человек .  
3 часа x 34 недели = 102 ч.

**Формы организации образовательного процесса**-- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

**Виды занятий:** - ОФП и игры, занятия оздоровительной направленности, праздники, соревнования, эстафеты, веселые старты.

**Срок освоения программы:** 1 год обучения.

**Режим занятий:** Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «**ОФП**» очное, групповое. Количество обучающихся в группе составляет 14 человек.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
<ul style="list-style-type: none"><li>– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</li><li>– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li><li>– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;</li><li>– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.</li></ul>

## Учебный план

Названия модуля	Содержание занятия	Всего Часов.
Основы знаний	История физической культуры. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Правила техники безопасности на занятиях.	8
Общеразвивающие упражнения	Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных п. Комплекс упражнений: типа зарядки; в движении, шагом, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, с малыми, набивными мячами; специальные для развития физических качеств.	В процессе занятия
Легкая атлетика	Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Эстафетный бег. Стартовый разгон. Метание. Прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий.	20
Гимнастика, акробатика	Акробатические упражнения. Группировки. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Стойка на руках. Переворот в сторону.	20
Школа мяча	Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; фитбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	25
Подвижные игры	Игры на внимание. Игры с элементами бега. Игры с элементами сопротивления. Игры с прыжками.	25
Соревнования, конкурсы	«Веселые старты», эстафета, спортивные игры, спортивный праздник.	4
Итого		102

## **Содержание учебного плана.**

### **1. Основы знаний (теория) – 4 ч.**

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль - 4 ч.**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

### **3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь - 4 ч.**

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### **4. Гимнастика - 20 ч.**

*Теория:*

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки

*Практика:*

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

## 5. Легкая атлетика – 20 ч.

### *Теория:*

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

### *Практика:*

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

## 6. Школа мяча ( Баскетбол - 8 ч.)

### *Теория:*

Техника безопасности. Правила игры

### *Практика:*

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

## 7.Школа мяча ( Волейбол (Пионербол) – 8 ч.)

### *Теория:*

Техника безопасности. Правила игры

### *Практика:*

Передвижение в стойках, передачи мяча, атакующий удар, подачи мяча, блокирование атакующего мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

## 8.Школа мяча( Футбол – 8 ч.)

*Теория:*

Техника безопасности. Правила игры

*Практика:*

Изучение стоек игрока,

перемещений в стойке. Варианты ведения мяча

без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность

попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение 3:1, 3:2 с атакой

и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам

мини-футбола. Правила ТБ.

## 9. Подвижные игры-25 ч.

*Теория:*

Техника безопасности. Правила игры

Практика: «День и ночь», «Кто выше», «Кто точнее», «Меткий стрелок», «Ловля парами», «Красный и белый», «Вызов номеров», «Запрещенные движения», «Совушка», «Пустое место», «Пятнашки с мячом».

## Матрица дополнительный общеразвивающей программы по общей физической подготовке «Здоровей-ка».

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Формы и методы работы	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
	<p>-Обучение основам физической культуры учащихся.</p> <p>- развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.</p>	<p>-Соревнования</p> <p>-нормативы</p> <p>-Тесты</p> <p>-Матч</p>	<p>- ОФП и игры;</p> <p>- занятия оздоровительной направленности;</p> <p>-праздники;</p> <p>-соревнования;</p> <p>-эстафеты;</p> <p>-домашние задания.</p>	<p>Предметные:</p> <p>-Овладения умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.</p> <p>-Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.</p>	<p>Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.</p>

	Метапредметные: -Формирование умения ставить для себя учебные цели и задачи.	Метапредметные: – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Методы оценивания	Метапредметные: – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	
--	--	--	----------------------	---	--

## Календарный учебный график.

№ п/п	Название раздела	Тема занятий	Кол-во часов	Основные формы организации учеб. занятий	Основные виды внеурочной деятельности учащихся.	Дата проведения	
						план	Фактич
1	Основы знаний	Инструктаж. Правила безопасности на занятиях.	0.5ч.	Теория	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм.	04.09	
	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Обучение высокому и низкому старту	0.5ч.	Практика	Высокий старт (15-30 м). Низкий старт. Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. различных		
	Подвижные игры	Подвижная игра.	0.5ч.	Игра	И.П. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флагкам».		
2.	Легкая атлетика	Круговая тренировка.	1ч.	Практика	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения, развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям).	06.09	
	Подвижные игры	«К своим флагкам», «Кто быстрее».	0.5ч.	Игра	Перестроение, деление на две команды. Правила игры.		
3	Основа знаний	Беседа об пользы утренней зарядке.	1ч.	Беседа	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты. Утренняя зарядка.	11.09	
	Легкая атлетика	Прыжки через препятствия	0.25ч.		Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.		

	Подвижные игры	«День и ночь»	0.25ч.		Разминка. ОРУ с мячами. Построение на две команды. Правила игры.		
4	Легкая атлетика	Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	0.5ч.	Теория Практика	ОРУ ( развитие ловкости).Прыжковые упражнения. Эстафета.	13.09	
	Легкая атлетика	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	0.5ч.	Практика	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение чсс во время выполнения физических упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	Подвижные игры	Подвижные игры «Кто выше», «Кто точнее».	0.5ч.	Игра	Разминка, проведение 2-3 игр по желанию учеников, подведение итогов. Правила игры. Дружная игра в коллективе.		
5	Легкая атлетика	Комплекс упражнений с теннисным мячом. Бросок и ловля мяча.	1ч.	Практика	Комплекс упражнений с теннисным мячом. Бросок и ловля теннисного мяча.	18.09	
	Подвижная игра	«Меткий стрелок».	0.5ч.	Игра	ОРУ с обручами. Бег 4 мин. Подвижная игра .		
6	Легкая атлетика	Разновидности бега и ходьбы. Прыжок в длину с места.	1ч.	Практика	ОРУ на месте без предметов. Прыжки в длину с места.	20.09	
			0.5ч.				

	Подвижные игры	Подвижная игра «Ловля парами».		Игра	Разминка. Правила игры. Подвижная игра « Ловля в парах».		
7	Легкая атлетика	Бег на длинные дистанции Прохождение полосы препятствий.	1ч.	Практика	ОРУ в движении. Спец.беговые упражнения. Бег 500 м. Прохождения полосы препятствия.	25.09	
	Подвижные игры	Подвижная игра.	0.5ч	Игра	Подвижная игра «Бездомный заяц».		
8	Легкая атлетика	Строевые упражнения Прыжок в длину с разбега	1ч.	Практика	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	27.09	
	Подвижные игры	Подвижная игра	0.5ч.	Игра	Подвижная игра "красный-белый".		
9	Легкая атлетика	Круговая тренировка.	1ч.	Практика	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения , развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям.	02.10	
	Школа мяча	Метание малого мяча.	0.5ч	Игра	Метание теннисного мяча в цель.  Игра в пионербол.		
10	Легкая атлетика	Метание теннисного мяча в цель.	0.5ч.	Практика	ОРУ с малыми мячами. Бег 5 мин.Совершенствование теннисного мяча в цель.	04.10	
	Школа мяча	Бросок и ловля мяча.	0.5ч.	Практика Игра	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей		
			0.5ч.	Игра			

	Подвижная игра	Подвижная игра «Вызов номеров».			Подвижная игра «Вызов номеров».		
11	Легкая атлетика	Прыжок в высоту «Перешагиванием» и «Ножницами».	1ч.	Практика	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения.	19.10	
	Школа мяча	Эстафета с мячом.	0.5ч.	Игра	Встречные эстафеты.		
12	Легкая атлетика	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.	0.5ч.	Практика	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	11.10	
	Школа мяча	Техника владения мячом	0.5ч.	Практика	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей. Брасок мяча на месте.		
	Подвижная игра	Подвижная игра «Запрещенное движение».	0.5ч.	Игра	Ходьба и бег. ОРУ на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».		
13	Легкая атлетика	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	0.5ч.	Практика	Упражнения с гимнастической скакалкой. Комплекс упражнений с набивными мячами.	16.10	
	Школа мяча	Элементы футбола	0.5ч.	Практика	Игра в футбол. Правила игры.		
	Подвижная игра	Подвижная игра «День и ночь».	0.5ч.	Игра	Перестроения в 2 колонны. Правила игры. Игра. Итог.		
14	Легкая атлетика	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	0.5ч.	Практика	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	18.10	
	Школа мяча	Техника владения	0.5ч.	Практика	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на		

		мячом			месте.		
	Подвижная игра	Игра на внимания	0.5ч.	Игра	Подвижная игра «День и ночь». Правила игры. Подведение итогов.		
15	Легкая атлетика	Предупреждение спорта, травм на занятиях.	0.5ч.	Практика	ОРУ с гимнастическими палками. 5 мин. Бег. Беседа о ТБ. на занятиях л.а. Прыжки на месте с поворотами .	23.10	
	Школа мяча	Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	0.5ч.	Практика	Разминка. Стойка баскетболиста. Элементы баскетбола. Бросок мяча в кольцо от груди.		
	Подвижная игра	«Совушка», «Пустое место».	0.5ч.	Игра	Игры на внимания и на быстроту.		
16	Легкая атлетика	Прыжковые упражнения	0.5ч.	Практика Игра	Бег с перепрыгиванием через препятствия. Прыжки а месте. Прыжки с поворотами	25.10	
	Школа мяча	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием.	0.5ч.	Практика	Бросок большого мяча на дальность.		
	Подвижная игра	«Пятнашки с мячом».	0.5ч.	Игра	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Правила игры.		
17	Легкая атлетика	Техника передвижения (ходьба, бег).	0.5ч.	Практика	ОРУ на месте без предметов. Ходьба и бег по кругу. Легкий бег. Бег « змейкой».	08.11	
	Школа мяча	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	0.5ч.	Практика	Передача мяча в движении от груди. Игра в футбол		
	Подвижная игра	« Пустое место», «Зайцы в огороде».	0.5ч.	Игра	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Правила игры. Подведение итогов.		

18	Легкая атлетика	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта.	0.5ч.	Практика	ОРУ в движении. 4 мин. Бег. Перестроение в две колонны. Прыжок в длину с разбега.	13.11	
	Школа мяча	Техника передвижения(остановки ). Бросок со штрафной линии.	0.5ч.	Практика	Элементы баскетбола; бросок со штрафной линии в кольцо.		
	Подвижная игра	«Охотники и утки».	0.5ч.	Игра	Подвижная игра «Охотники и утки». Правила игры.		
19	Легкая атлетика	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.	0.5ч.	Практика	Разминка . Ходьба и бег. Спец. Беговые упражнения. Прыжки через набивных мячей.	15.11	
	Школа мяча	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	0.5ч.	Практика	Комплекс упражнений для силы мышц живота и спины. Бросок и ловля мяча в парах. Ведение мяча с броском.		
	Подвижная игра	Подвижная игра «Вышибалы».	0.5ч.	Игра	Правила игры . Дружная игра в коллективе.		
20	Соревнования	Соревнования «Веселые старты».	0.5ч.	Практика Игра	Разминка. Соревнования «Веселые старты».	20.11	
	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения.	0.5ч.	Практика	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.		
	Школа мяча	Техника передвижения(останов	0.5ч.	Практика игра	Ходьба и бег. ОРУ на месте. Бросок мяча в кольцо.		

		ки). Бросок со штрафной линии.					
21	Основа знаний	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	1ч.	Теория Практика	Ходьба и бег по кругу. ОРУ- с гимнастическими палками. Инструктаж. Кувырок вперед.	22.11	
	Школа мяча	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	0.5	Практика	Разминка. Ведения мяча в парах. Стойка баскетболиста.  Игра в баскетбол.		
22	Гимнастика	Акробатические элементы	1ч.	Практика	Разминка. Перестроение в две шеренги. Перекаты назад и группировка с последующим касанием руками.	27.11	
	Школа мяча	Спортивная игра в баскетбол	0.5ч.	Практика	Спортивная игра в баскетбол.		
23	Гимнастика	Перекаты вперед-назад, кувырок назад.	1ч.	Практика	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с косичками. Перекаты вперед- назад, кувырок назад.	29.11	
	Школа мяча	Спортивная игра.	0.5ч.	Игра	Спортивная игра в футбол.		
24	Гимнастика	Команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	1ч.	Практика	Бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами с правом и с левом боком. Строевые команды. Акробатические элементы.	04.12	

	Школа мяча	Спортивная игра.	05ч.	Игра	Спортивная игра в футбол.		
25	Гимнастика	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1ч.	Практика	ОРУ с обручами. Перестроение в две шеренги. Акробатические элементы: кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Страховка. .	06.12	
	Школа мяча	Спортивная игра	0.5ч.	Игра	Игра в баскетбол по упрощенным правилами.		
26	Гимнастика	Перекаты в сторону из положения лежа на спине.	0.5ч.	Практика	Строевые упражнения. ОРУ со скакалками. Перекаты в сторону из положения лёжа на спине.	11.12	
	Подвижная игра.	«Прыгающие воробушки».	0.5ч.	Игра	Разминка. Перестроения. Правила игры. Ход игры. Итог.		
	Школа мяча	Техника игры в бадминтон	0.5ч.	Игра	Правила игры. Ход игры.		
27	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувыроков, перекатов.	1ч.	Практика	Ходьба и бег. ОРУ с кубиками. Перестроение в две шеренги. Эстафеты с элементами акробатике.	13.12	
	Школа мяча	Элементы футбола	0.5ч.	Игра	Разминка. Перестроения. Правила игры. Ход игры. Итог.		

28	Гимнастика	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека.	1ч.	Беседа Практика	ОРУ на месте без предметов. Теория .	18.12	
	Школа мяча	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	0.5ч.	Игра	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом. Стойка баскетболиста .Ловля мяча в парах.		
29	Гимнастика	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью.	1ч	Практика	ОРУ с мячами. Акробатические элементы: «мост» из положения лежа.	20.12	
	Школа мяча	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	0.5ч.	Игра	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.		
30	Гимнастика	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).	1ч.	Практика	ОРУ в движении. Гимнастический «мост» из положения лежа без помощью. Полоса препятствия.	25.12	
	Школа мяча	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	0.5ч.	Игра	Разминка. Ловля двумя руками Игра в пионербол. Правила игры.		

31	Гимнастика	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1ч	Практика	Ходьба. Бег 4 минуты. ОРУ с косичками. Преодоления полосы препятствий. Страховка.	27.12	
	Школа мяча	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	0.5ч.	Игра	Разминка. Правила игры. Перестроение. Игра в пионербол.		
32	Гимнастика	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.	1ч	Практика Игра	Разминка. Акробатические элементы из 2-х: кувырок назад и стойка на лопатках. Страховка. Работа над ошибками.	28.12	
	Школа мяча	Спортивная игра.	0.5ч.	Теория Игра	Правила игры Игра в баскетбол.		
33	Гимнастика	Равновесии (гимн.скамейка): приседания и переходы в упор присев.	0.5ч.	Практика	Ходьба и бег. ОРУ с малыми мячами. Акробатические элементы: ходьба по гимнастической скамейке.	10.01	
	Школа мяча	Спортивная игра в пионербол.	0.5ч.	Игра	Разминка. Правила игры.		
34	Гимнастика	Элементы акробатики	0.5ч	Практика	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	15.01	
	Соревнования	«Веселые старты».	0.5ч	Практика Игра	Игра «Веселые старты» : Перестроение в две команды. Ход игры. Итог.		

	Школа мяча	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом.	0.5ч	Практика.	Ходьба и бег. ОРУ в движении. Перестроение в две шеренги. Передача мяча в парах в движении. Игра в баскетбол.		
35	Легкая атлетика	Кросс 1000м. Спец.беговые упражнения.	0.5ч	Практика	Разминка. Бег на 1000м. Спец. Беговые упражнения.	17.01	
	Подвижные игры.	Подвижные игры.	0.5ч	Игра	Подвижные игры «Вызов номеров», «Бездомный заяц».		
	Школа мяча	Элементы волейбола	0.5ч	Практика Игра	Правила игры. Разминка. Стойка волейболиста. Передача мяча через сетку. Игра в пионербол.		
36	Гимнастика	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.	1ч	Практика	Акробатические элементы раздельно и в комбинации. Комплекс упражнений для развития гибкости рук и ног.	22.01	
	Школа мяча	Элементы волейбола	0.5ч.	Практика Игра	Разминка. Стойка волейболиста. Игра в волейбол.		
37	Гимнастика	Элементы акробатики	0.5ч	Практика	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.	24.01	
	Школа мяча	Элементы волейбола	0.5ч.	Практика Игра	Строевые упражнения. Ходьба. Передача мяча сверху двумя руками.		
38	Гимнастика	Элементы акробатики	0.5ч	Практика	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.	29.01	
	Школа мяча	Элементы волейбола	0.5ч.	Практика Игра	Разминка. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол.		
39	Гимнастика	Элементы акробатики	0.5ч	Практика	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.	31.01	
	Подвижная игра	«Коршун и курица»		Игра	Правила игры. Ход игры. Игра.		

40	Гимнастика	Эстафета с элементами акробатики.	0.5ч.	Практика	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.	05.02	
	Подвижные игры	«Салки с мячом» «Угадай чей голосок».	0.5ч.	Игра	Перестроение. Правила игры. Игра . Подведение итогов.		
41	Гимнастика	Элементы акробатике	0.5ч.	Практика	Ходьба и бег. ОРУ с косичками. Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.	07.02	
	Подвижная игра	«Бездомный заяц» «Удочка»	0.5ч.	Игра	Правила игры. Ход игры. Подведение итогов		
42	Гимнастика	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.	0.5ч.		Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Равновесие; на носках.	12.02	
	Подвижная игра	Игры на развитие быстроты движений «Второй лишний», «Захват противника».	0.5ч.	Игра	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		
43	Гимнастика	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев.	1ч.		Ходьба с различными движениями рук и ног. Спец. беговые упражнения. ОРУ с малыми мячами. Элементы акробатике на равновесия.	14.02	
	Соревнование	Игровая программа «Мой веселый громкий мяч».	0.5ч.	Игра	Игровая программа «мой веселый громкий мяч» физкультурный праздник. Развитие силы, ловкости, выносливости.		
44	Гимнастика	Круговая тренировка.	1ч.	Практика	Круговая тренировка: Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Подъем туловища из положения лежа. Прыжки на скакалке.	19.02	
	Подвижная игра	«Вышибалы»	0.5ч.	Игра	Перестроение. Правила игры. Игра . Подведение итогов.		

45	Гимнастика	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.	1ч.	Практика	Ходьба и бег. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты с использованием гимн. Скамеек. Упражнения на равновесия.	21.02	
	Подвижная игра	«Чай-чай выручай».	0.5ч.	Игра	Игра на внимания и ловкость. Правила игры.		
46	Гимнастика	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Упражнение: наклон вперед из положения сидя.	1.ч.	Практика	Разминка. Комплекс упражнений для развития силы мышц. Упражнения на равновесия.	26.02	
	Подвижная игра	«Хитрая лиса»	0.5ч.	Игра	Подвижная игра на внимание.		
47	Гимнастика	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.	1.ч.	Практика	Ходьба с различными движениями рук и ног. Спец. беговые упражнения. ОРУ с малыми мячами. Элементы акробатике на равновесия.	28.02	
	Подвижная игра	«Бегуны и прыгуны»	0.5ч.	Игра	Правила игры. Подвижная игра на ловкость.		
48	Гимнастика	Акробатика. Организующие команды.	1.5ч.	Практика	Команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	04.03	
	Подвижная игра	Подвижная игра «Запрещенное движение».	0.5ч.	Игра	Ходьба и бег. ОРУ на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».		
49	Гимнастика	Акробатические элементы.	1.5ч.	Практика	Разминка в движении, растяжки на матах; перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад с места, с трех шагов. Подвижная игра «Пятнашки»	06.03	
	Подвижные	«Охотники и утки»	0.5ч.		Правила игры. Ход игры.		

	игры						
50	Гимнастика	Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.	1.5ч.	Практика	Ходьба и бег. ОРУ на месте. Вись прогнувшись. Акробатические элементы.	11.03	
	Подвижная игра	«Мы веселые ребята»	0.5ч.	Игра	Ходьба и бег. ОРУ на месте. Подвижная игра «Мы веселые ребята».		
51	Гимнастика	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – сосок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.	1.5ч.	Практика	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	13.03	
	Подвижная игра	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	0.5ч.	Игра	Строевые команды. Разминка с упражнением на внимание. Подвижная игра «Охотники и зайцы»		
52	Основа знаний	Основы знаний о физкультурной деятельности	1.5ч.	Практика	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу).	18.03	
	Подвижная игра	Подвижные игры	0.5ч.	Игра	Разминка в движении, проведение двух, трех игр по желанию учеников		
53	Легкая атлетика	Организационные приемы и навыки прыжков.	1.5ч.	Практика	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения, развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям).	20.03	
	Подвижная игра	Подвижная игра «Кто быстрее схватит»	0.5ч.	Игра	Разминка, проведение 2-3 игр по желанию учеников, подведение итогов.		
54	Легкая атлетика	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты.	1.5ч.	Практика	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)).	01.04	
	Подвижная игра		0.5ч.	Игра			
55	Легкая	Прием, передача и	1ч.	Практика	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для	03.04	

	атлетика	прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом			развития силовых способностей. Упражнения с малыми мячами.		
	Подвижная игра	«Заяц без логова».	0.5ч.	Игра	Разминка, проведение 2-3 игр по желанию учеников, подведение итогов.		
56	Легкая атлетика	Эстафета	1ч.	Практика	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжка	08.04	
	Подвижная игра	«Бездомный заяц»	0.5ч.	Игра	Разминка, проведение 2-3 игр по желанию учеников, подведение итогов.		
57	Легкая атлетика	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 □ 9 м), гибкости	1ч.	Практика	Пробегают отрезки с различной интенсивностью	10.04	
	Подвижная игра	«К своим флагкам»	0.5ч.	Игра			
58	Легкая атлетика	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок	1ч.	Практика	Беговые упражнения: из разных и.п. Прыжковые упражнения: в высоту, спр. Прыжки через препятствия.	15.04	
	Подвижная игра	«Волок во рву»	0.5ч.	Игра	Правила игры. Ход игры. Итог.		
59	Легкая атлетика	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка»	1ч.	Практика	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	17.04	
	Подвижная игра	«Совушка»	0.5ч.	Игра	Правила игры. Ход игры. Итог.		
60	Легкая атлетика	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	1ч.	Практика	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Линейная эстафета.	22.04	

	Подвижная игра	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	0.5ч.	Игра	Правила игры. Ход игры. Подведение итогов.		
61	Легкая атлетика	Круговые эстафеты до 20 м	1ч.	Практика	Разминка. Круговая эстафета.	24.04	
	Подвижная игра	«Бегуны и скакуны»	0.5ч.	Игра	Правила игры. Игра на выносливость. Итог.		
62	Легкая атлетика	Беговая дорожка.	1ч.	Практика	Беговая разминка, комплекс физических упражнений для коррекции осанки .	29.04	
	Подвижная игра	«Точно в цель»	0.5ч.	Игра	Игра на точность и ловкость. Правила игры		
63	Легкая атлетика	Физические качества.	1ч.	Практика	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	06.05	
	Подвижная игра	«Вышибалы»	0.5ч.	Игра	Разминка. Правила игры. Подведение итогов.		
64	Соревнования	Игра «Веселые старты».	1ч.	Игра	Разминка. « Веселые старты».	13.05	
	Школа мяча	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	0.5ч.	Игра	Игра в футбол. По упрощенном правилам.		
65	Легкая атлетика	Круговая тренировка.	1ч.	Практика	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления движения , развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям.	15.05	
	Школа мяча	Комплекс упражнений с теннисным. Брасок и ловля мяча.	0.5ч.	Практика	Комплекс упражнений с теннисным. Бросок и ловля теннисного мяча.		
66	Легкая атлетика	Кросс.		Практика	Разминка. Кросс на 1000 м.	20.05	
	Школа мяча	Метание теннисного мяча в цель. игра	0.5ч.	Практика	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на		

		«Вызов номеров».			дальность с места из различных положений.		
67	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	1ч.	Практика	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	22.05	
	Школа мяча	Спортивная игра	0.5ч.	Игра	Игра в футбол. Правила игры.		
68	Легкая атлетика	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	1ч.	Практика	ОРУ в движении. Подведение итогов учебному году.	27.05	
	Школа мяча	Спортивная игра	0.5ч.	Игра	Игра в футбол. Правила игры.		

#### Список литературы

1. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М. : Просвещение, 2010. - 223 с.
2. Примерные -программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст] : учебное издание / под ред. В.А. Горского. - М. : Просвещение, 2010.-111с.
3. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся в различных условиях организации образовательного процесса : Сборник программ внеурочной деятельности / авторы-составители: Ю.Ю. Баранова, А.В. Кисляков, Ю.В. Ребикова, Л.Н. Чипышева; под ред. М. И. Солодковой - Челябинск : Изд-во «ПОЛИГРАФ-мастер», 2012. - 93 с
4. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся в различных условиях организации, образовательного процесса: Сборник программ внеурочной деятельности/ авторы - составители: Ю. Ю. Баранова, А. В. Кисляков, Ю. В. Ребикова, Л. Н. Чипышева; под ред. М. И. Солодковой - Челябинск: Изд - во "Полиграф - мастер", 2012, - 93 с.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М. : Просвещение, 2011. - 77 с.
6. Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно - оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафонов. - М. : Просвещение, 2011 - 80 с.



