Содержание

1. Пояснительная записка

* 1. Общие положения

Направленность программы

1.2. Целевое назначение программы

1.3. Задачи программы

1.4. Отличительные особенности данной программы

1.5. Возраст детей

1.6. Срок реализации программы

1.7. Формы и методы работы

1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки

1.9. Формы подведения итогов реализации программы

2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

3. Содержание образовательной программы

4. Обеспечение образовательной программы

4.1. Кадровое

4.2. Материально-техническое оснащение

4.3. Дидактическое обеспечение

Список литературы для учащихся.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

6. Календарно-тематическое планирование

1. **Пояснительная записка.**
   1. **Общие положения.**

Крайне низкий уровень физического и психического здоровья детей и молодёжи в стране - одна из важнейших проблем, вызывающих пристальное внимание правительства РФ, педагогов нашего ОУ и родителей школьников. В связи с этим является актуальной программа дополнительного образования детей, направленная на организацию их двигательной активности не только в режиме учебного дня, но и вне его, т.е. после уроков. К тому же программа клуба «Капитошка» способствовала бы вовлечению в систематические занятия физическими упражнениями возможно большее количество детей, расширению и совершенствованию знаний, умений, моральных и волевых качеств, приобретённых в процессе образовательных уроков физического воспитания, формированию умения и привычки самостоятельно использовать доступные средства физического воспитания в повседневной деятельности подростков с целью полезного проведения свободного времени.

**Направленность программы:**

физкультурно-оздоровительная (укрепление физического здоровья детей через внедрение в повседневный быт физкультуры и спорта, освоение упражнений для развития двигательной активности, совершенствование навыков спортивных игр, гимнастики и лыжной подготовки).

* 1. **Целевое назначение программы:**

разносторонняя физическая подготовленность личности, ведущей здоровый образ жизни, через создание условий для сохранения и укрепления его здоровья средствами физической культуры и спортивных игр, лыжной подготовки, гимнастики и комплексов упражнений на развитие физических качеств.

* 1. **Для достижения поставленной цели данная дополнительная образовательная программа решает следующие группы задач:**

**а) учебные:**

* дать воспитанникам знания о взаимосвязи здоровья и физического развития человека, об истории зарождения физического воспитания, о правилах безопасности на занятиях физической культурой
* познакомить воспитанников с комплексом упражнений для развития физических качеств
* изучить правила спортивных и подвижных игр, основные приёмы техники лыжных ходов, спуска и подъёма на склон, выполнения упражнения на гимнастических снарядах

**б) развивающие:**

* совершенствование быстроты двигательной реакции
* развитие координации и точности движения
* развитие силы и ловкости
* развитие выносливости
* укрепление мышц плечевого пояса, стоп, туловища
* развитие гибкости, подвижности в суставах
* общефизическое развитие
* развитие навыков бесконфликтного общения (во время спортивных игр)

**в) воспитательные:**

* формирование ценности здоровья и навыков здорового образа жизни
* воспитание морально-волевых качеств личности, чувства коллективизма и товарищества
* внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт
  1. **Отличительные особенности данной программы**

За основу взята Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов авторов: доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича (М. «Просвещение» 2008 г.)

В отличие от вышеупомянутой программы, эта программа основана на повторении материала по всем разделам учебной программы и упражнениям по развитию двигательных способностей. Данная программа ориентирована в основном на совершенствование навыков подвижных и спортивных игр, эстафет. В итоге у учащихся укрепляется здоровье, повышается общая физическая подготовленность. Каждое занятие представляет собой комплекс разнообразных упражнений и игр, что развивает интерес к занятиям. Кроме того, учащиеся, занимающиеся по данной программе, научатся вести дневник наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью, планировать режим дня и разрабатывать комплексы общеразвивающих упражнений для самостоятельных ежедневных занятий, тестировать своё физическое развитие и физическую подготовленность, а так же осваивать приёмы снятия утомляемости, что применимо как в учебном процессе, так и вне его.

* 1. **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программ рассчитана на детей в возрасте от 11 до 12 лет. Группа состоит из 15-20 человек.

* 1. **Срок реализации программы и режим занятий**

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся по 3 часа в неделю, т.е. 102 часа. Место занятий - спортзал и спортивная площадка школы, парк «Дружба», стадион «Заря».

* 1. **Форма и методы работы**

В организации учебно-воспитательного процесса по реализации программы используются разнообразные формы работы:

* беседы (по содержанию программы и воспитательные)
* лекции
* комплексные занятия по физической подготовке
* занятия в форме подвижных и спортивных игр, эстафет, лыжных соревнований
* зачёты по технике
* тестирование

**Методы обучения**

* словесные (беседы, лекции, работа с учебной литературой)
* наглядные (показ упражнений, элементов игры, просмотр спортивных передач, посещение спортивных соревнований на спортивных сооружениях города)
* практические (командные игры, соревнования по отдельным видам спорта, ведение дневника самоконтроля)
* стимулирование и мотивация деятельности (поощрение, порицание, пример и др.)
  1. **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

К концу обучения учащиеся должны иметь компетентности, состоящие из следующих умений и навыков:

Воспитанники должны знать:

* правила безопасности на занятиях по ОФП
* технику выполнения упражнений по развитию двигательной активности, правила подвижных и спортивных игр, технику лыжных ходов, спусков и подъёма в гору, технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах и т.д.
* сведения о здоровье и физическом развитии человека
* историю зарождения физического воспитания
* профилактику ожирения, приёмы снятия утомления, повышения физической и умственной работоспособности

**Воспитанники должны уметь (выполнять):**

* комплексы упражнений на развитие физических качеств и малых форм занятий физической культурой, правильно и самостоятельно их составлять
* контролировать правильность выполнения физических упражнений и самостоятельно тестировать физические качества
* планировать режим дня и разрабатывать комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий
* контролировать величину нагрузки по показателям физического развития и частоты сердечных сокращений, тестировать собственное физическое развитие и физическую подготовленность
* вести индивидуальный дневник наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
* изучать крепость телосложения
* определять причины болевых ощущений

**Воспитанники должны обладать следующими способностями (навыками) по физической подготовке:**

* правильно проходить полосу препятствий и эстафету
* правильно выполнять гимнастические упражнения
* уметь играть, соблюдая правила, в баскетбол, футбол, волейбол, пионербол и подвижные игры, как то: «Охотники и утки», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Запрещённое движение» и др.
* судить и организовывать игры
* правильно выполнять и использовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов , принимать и передавать эстафету в лыжных гонках.
  1. **Формы подведения итогов реализации программы**

Процесс обучения детей по данной программе позволяет им продемонстрировать свои знания, умения и навыки в следующих формах: на контрольных занятиях - зачётах и тестировании физических качеств воспитанников, на спортивных соревнованиях на уровне школы, района, города, на спортивных праздниках.

**2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематическое содержание разделов образовательной программы | Теория  Кол-во часов | Практика  Кол-во часов | Контроль |
| 1 | Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях по физической подготовке. | 1 | 2 | Опрос |
| 2 | Здоровье и физическое развитие человека | 1 | 1 | Опрос |
| 3 | История зарождения физического воспитания | 1 | 1 | Сообщение |
| 4 | Упражнения на развитие физических качеств | 1 | 35 | Зачёт по нормативам |
| 5 | Физические упражнения - основа профилактики ожирения | 1 | 20 | Зачёт по нормативам |
| 6 | Физические упражнения и профилактические приёмы снятия усталости, повышения работоспособности | 1 | 4 | Зачёт по нормативам |
| 7 | Контроль и тестирование физических качеств | 1 | 15 | Тест |
| 8 | Режим дня и комплекс общеразвивающих упражнений | 1 | 35 | Зачёт |
| 9 | Индивидуальный дневник наблюдений за физическим развитием и физической подготовкой личности | 1 | 1 | Оценка дневника |
| 10 | Изучение крепости телосложения | 1 | 1 | Тест |
| 11 | Симптомы болевых ощущений, определение причин возникновения | 1 | 3 | Опрос |
| 12 | Эстафеты | 1 | 12 | Итоги соревнований |
| 13 | Полоса препятствий | 1 | 4 | Итоги соревнований |
| 14 | Подвижные игры | 1 | 8 | Выявление самого подвижного игрока |
| 15 | Гимнастика | 1 | 7 | Зачёт по нормативам |
| 16 | Лыжная подготовка | 1 | 6 | Зачёт по нормативам |
| 17 | Баскетбол | 1 | 3 | Итоги соревнований, зачёт по технике |
| 18 | Волейбол | 1 | 3 | Итоги соревнований, зачёт по технике |
| 19 | Футбол | 1 | 3 | Итоги соревнований, зачёт по технике |
| 20 | Пионербол | 1 | 6 | Итоги соревнований, зачёт по технике |
| 21 | Итоговое занятие | 1 | 1 | Итоговый тест |

Всего: 35 часов

**3. Содержание образовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Содержание программного материала |
| Вводное занятие. Правила безопасности на уроках по физической подготовке. | Педагог знакомится с воспитанниками через анкетирование, а воспитанники друг с другом через игру «Расскажи мне о себе», а затем проводится инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической подготовке. См. Занятие № 1. |
| Здоровье и физическое развитие человека. Лёгкая атлетика. Эстафета. | Из мини-лекции педагога учащиеся получают информацию о здоровье и физическом развитии человека, знакомятся с правилами (секретами) здоровья. Затем знакомятся с правилами безопасности на занятиях по бегу, прыжкам, метанию, во время преодоления препятствий, учатся технике высокого старта. Для развития скорости проводится встречная эстафета с этапом до 30 м, для подготовки к бегу на 2000 м проводится бег в медленном темпе до 4 мин. В заключение мини-игры. Мальчики - футбол, девочки - пионербол. См. занятие № 2-6, 30-32. |
| История зарождения физического воспитания. Лёгкая атлетика, эстафета. | Из мини-лекции воспитанники узнают об истории возникновения физического воспитания, связи первых физических упражнений и спортивного инвентаря с земледелием, охотой и военной деятельностью. Затем совершенствуется техника высокого старта, проводятся соревнования по бегу на 30 м, осуществляется контроль за скоростью преодоления дистанции. Педагог показывает, а воспитанники выполняют прыжки с короткого разбега, бег в медленном темпе до 6 мин, учатся технике метания малого мяча с разбега, с места. Затем - соревнования в форме встречной эстафеты. В заключение игры: мальчики - футбол, девочки - пионербол. См. Занятие № 12-16. |
| Упражнения на развитие физических качеств. Лёгкая атлетика, эстафета. | Учащиеся выполняют упражнения на развитие правильной осанки, быстроты, силы, прыгучести, координации движения, повторяют бросок мяча в кольцо, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку. См. занятия № 2,4,5,8,15,26,29,34,35. |
| Упражнения на развитие физических качеств. Подвижные игры. Баскетбол. | См. Занятия № 5,8,18,20,22,26,29,34 |
| Здоровье человека, подвижные игры. Гимнастика. | Педагог проводит мини-лекцию о здоровье человека и о необходимости беречь его. Затем, после инструктажа, учащиеся занимаются гимнастикой и играют в подвижные игры по выбору. См Занятия № 20-26. На спортивной площадке в парке «Дружба». |
| Пионербол, волейбол, баскетбол. Упражнения на развитие физических качеств. | См. Занятия № 12-15, 17-18. На территории школьного стадиона, в парке «Дружба». |
| Лыжная подготовка, подвижные игры. | См. Занятия № 13-18. На территории школьного стадиона, в парке «Дружба». |
| Баскетбол, подвижные игры, эстафеты. | См. Занятия № 10,18,20,25. На дворовой спортивной площадке. |
| Волейбол, режим дня, дневники самоконтроля, виды закаливания. | Педагог проводит мини-лекцию о режиме дня школьника, рассказывает о видах закаливания, проверяет ведение дневников самоконтроля, анализируя физическую нагрузку и самочувствие учащихся. См. Занятия № 13,19,34. На дворовой спортивной площадке. |
| Футбол, пионербол. | См. Занятия № 3,5,8,20,26. На территории школьного стадиона. |
| Итоговое занятие. | Проводится итоговая игра - соревнование по выбору детей. Награждаются лучшие спортсмены, воспитанники получают задание на лето индивидуально по итогам зачёта - упражнений на развитие физических качеств. Педагог напоминает детям о правилах поведения на воде, о принятии солнечных и воздушных ванн, приёмах закаливания (водных процедурах, хождении босиком по росе, песку). См Занятие № 35. На «154 километре». |

**4. Обеспечение образовательной программы**

**4.1 Кадровое**

Педагог имеет средне-специальное образование

**4.2 Материально-техническое оснащение**

* спортивный зал
* спортплощадка школы и территория вокруг школьного здания (для проведения эстафет, легкоатлетических и лыжных кроссов)
* спортплощадка и горки в парке «Дружба»
* спортивный инвентарь: баскетбольные мячи - 25, футбольные мячи - 5, волейбольные мячи - 10, канат - 1, маты - 10, конь - 1, лыжи - 25, скакалки - 25
* спортивная форма для выступления на соревнованиях - 18 шт.

**4.3 Дидактическое обеспечение программы**

* учебная и популярная литература по темам «ОФП», «Подвижные игры», «Спортивные игры с мячом», «Здоровье и физическое развитие человека», «Профилактика вредных привычек»
* учебные нормативы по физической подготовке
* правила техники безопасности на занятиях по общей физической подготовке
* комплексы упражнений на развитие двигательной активности, физических качеств, по профилактике ожирения.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:**

**В. И. Лях**

**А. А. Зданевич - учебник**

**Уроки физкультуры 5-9 класс. М. Просвещение 2012г.**

**Твой Олимпийский учебник. М. «Советский спорт» 2010г.**

**5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

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

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству;
* знание истории физической культуры своего народа;
* усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению;
* формирование целостного мировоззрения, осознанного и уважительного отношения к другому человеку;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

**В области познавательной культуры:**

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья;
* владение знаниями по организации и проведению занятий, в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения в процессе занятий физическими упражнениями;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;
* овладение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций

**В области трудовой культуры:**

* умение планировать режим дня;
* умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение и благоустраивать места стоянок;
* соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование

**В области эстетической культуры:**

* умение длительно сохранять правильную осанку;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение;
* формирование культуры движения, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо

**В области коммуникативной культуры:**

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми физкультурно-оздоровительной деятельности, излагать их содержание;
* уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решение

**В области физической культуры:**

Владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта, в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки), после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину, с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание», проплывать 50 метров
* метание на дальность и меткость
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов, опорные прыжки через козла в длину и ширину, комбинацию движений с одним из предметов, кувырки вперёд и назад, в стойку на голове и руках, мост
* в единоборствах осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники борьбы в партере и стойке
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам)
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень физических способностей
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и техники безопасности во время выполнения упражнений
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, проявлять активности, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
* уметь самостоятельно планировать пути достижения целей
* умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения
* овладение основами самоконтроля, самооценки, принятие решения
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками
* умение работать индивидуально и в группах, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

**В области познавательной культуры:**

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и саморегуляции человека
* понятие физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни

**В области нравственной культуры:**

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих
* проявление уважительного отношения к окружающим, терпимости, толерантности при совместной деятельности
* ответственное отношение к порученному делу

**В области трудовой культуры:**

* добросовестное выполнение учебных заданий
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями

**В области эстетической культуры:**

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья, и их опасных последствий
* понимание культуры движения человека
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия

**В области коммуникативной культуры:**

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения

**В области физической культуры:**

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием
* владение умениями двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, величиной физических нагрузок

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных и систематических занятий с различной функциональной направленностью
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умений вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств

**6. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Место проведения | Содержание учебного материала |
|  | Спортивный зал школы | Правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма, подвижные игры по выбору детей, развитие координации движения, прыжок в длину с места, «Прыгающие воробышки», обучение техники бега, бросок мяча в кольцо, челночный бег 3х10, подвижные игры. |
|  | Стадион «Заря» | Развитие правильной осанки, развитие быстроты, «Класс, смирно», развитие силы, бросок набивного мяча, прыжки через скакалку, «Пустое место». |
|  | Парк «Дружба» | Прыжок в длину с места, бег с изменением скорости и направления движения, «У медведя на бору грибы, ягоды беру», строевые упражнения, прыжок в длину с места, «Пустое место». |
|  | Спортивный зал школы | Развитие прыгучести, прыжки через скакалку, «Пустое место», ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча по кольцу. |
|  | Спортивная площадка | Обучение метанию мяча в цель, «Третий лишний», совершенствование техники ведения баскетбольного мяча, челночный бег 3х10, «Два Мороза», совершенствование техники метание мяча в цель с места, «Выбивалы». |
|  | Парк «Дружба» | Техника длительного бега, передача мяча двумя руками от груди, «Третий лишний», развитие координации движения, «Пустое место», прыжок в длину с места, передача отскоком от пола, «Выбивалы». |
|  | Спортивный зал школы | Ведение мяча правой и левой рукой, передача мяча отскоком от пола, «Подвижная цель», подвижные игры по выбору детей, развитие силы, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. |
|  | Спортивный зал школы | Правила поведения в целях предупреждения травматизма, подвижные игры по выбору детей, развитие силы, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. |
|  | Спортивный зал школы | Полоса препятствий, «Разведчики», навыки лазания и перелазания, «Класс, смирно», упражнения на развитие правильной осанки, кувырок вперёд, упражнения на шведской стенке, подвижные игры по выбору детей. |
|  | Спортивный зал школы | Акробатические упражнения, кувырок вперёд, подвижные игры по выбору детей. |
|  | Спортивный зал школы | Обучение лазанию по канату, кувырок вперёд, игры по выбору детей, лазание по канату, кувырок назад, подвижные игры. |
|  | Спортивный зал школы | Развитие гибкости, подвижные игры по выбору детей, кувырок назад, развитие прыгучести, прыжки через скакалку. |
|  | Спортивный зал школы | Вращение обруча развитие мышц брюшного пресса, «Третий лишний», упражнения на развитие силы, подвижные игры по выбору детей. |
|  | Спортивный зал школы | Прыжки в длину с места, лазание по канату, подвижные игры по выбору детей, совершенствование двигательных навыков. |
|  | Спортивный зал школы | Правила поведения на занятиях по физической культуре в зимний период, подвижные игры по выбору детей, развитие координации движения. |
|  | Спортивный зал школы | Развитие силы, подвижные игры по выбору детей, ведение мяча, передача мяча, бросок мяча по кольцу, «Пустое место». |
|  | Спортивный зал школы | Развитие выносливости, «Третий лишний», упражнения на развитие брюшного пресса, «Догонялки». |
|  | Спортивный зал школы | Развитие прыгучести, прыжки через скакалку, «Выбивалы», учебная игра в пионербол. |
|  | Спортивный зал школы | Развитие силы, учебная игра в пионербол. |
|  | Спортивный зал школы | «Весёлые старты», эстафеты, подвижные игры по выбору детей. |
|  | Спортивная площадка | Развитие координации движения, подвижные игры по выбору детей, развитие силы, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, «Догонялки». |
|  | Спортивный зал школы | Развитие выносливости, «Пустое место», развитие координации движения, «Класс, смирно». |
|  | Парк «Дружба» | Подвижные игры по выбору детей. |
|  | Спортивный зал школы | Ведение баскетбольного мяча, пионербол. |
|  | Стадион «Заря» | Упражнение в равновесии, «Пустое место», подвижные игры по выбору детей. |
|  | Парк «Дружба» | Подвижные игры по выбору детей. |
|  | Парк «Дружба» | Совершенствование техники владения мяча, «Весёлые старты», обучение ловле и метанию мяча, подвижные игры по выбору детей. |
|  | Стадион «Заря» | Метание и ловля мяча, развитие силы, развитие координации движения, совершенствование техники метания и ловли мяча. |
|  | Спортивный зал школы | Обучение прыжку в высоту, развитие прыгучести, прыжок в длину с разбега, подвижные игры по выбору детей. |
|  | Спортивная площадка | Прыжок в длину, подвижные игры по выбору детей. |
|  | Спортивный зал школы | Упражнения на развитие равновесия, прыжок в длину с места, развитие силы, подвижные игры по выбору детей. |
|  | Спортивная площадка | Упражнения на развитие координации движения, бег 30 м, развитие скорости, пионербол, подвижные игры по выбору детей. |
|  | Парк «Дружба» | Полоса препятствий, челночный бег 3х10, футбол, пионербол. |
|  | Парк «Дружба» | Подвижные игры по выбору детей. |
|  | 154 км | Выезд на природу, метание мяча на дальность, подвижные игры по выбору детей. |