

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

Пояснительная записка

Цели и задачи реализации программы.

Цель программы – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

2. Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3. Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять** и **формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за показателями физического развития.

Возрастная группа обучающихся.

Учащиеся 1- 4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Объём часов, отпущенных на занятия.

Программа «ОФП» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения. Программа предполагает проведение занятий 2 раз в неделю (68 часов) . Продолжительность занятий 40 минут.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия по программе «ОФП» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть

Темы раздела: ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий ОФП.

Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений, включает в себя пять разделов:

1. ОРУ с предметами

Темы раздела: ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи. (картотека ОРУ)

2. Оздоровительная: ОФП

Темы раздела: Разучивание различных упражнений ОФП

Самостоятельное составление связок упражнений для различных групп мышц. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

Темы раздела: Разучивание, закрепление и совершенствование основных дыхательных упражнений , упражнения на мышцы живота ног спины рук и т.д

5. Игры

Темы раздела: Беговые ролевые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры.

Результатом освоения программы «ОФП» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Методические рекомендации

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

**Календарно – тематическое планирование
ОФП с элементами подвижных игр для 1 класса.**

№ занятия	Содержание занятия	ЦОР/ЭОР	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и 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».		2
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».		2
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	https://cgon.rosпотребнадзор.ru/nasel-eniyu/zdorovyuy-obraz-zhizni/rezhim-dnya/	2
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».		2
6	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».		1
7	ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».		2
8	ЗОЖ -виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».		2
9	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».		2
10	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».		2
11	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.		2
12	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»		2

13	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»		2
14	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/06/30/igry-maloy-podvizhnosti	2
15	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.		2
16	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.		2
17	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.		2
18	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.		2
19	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»		2
20	Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»		2
21	Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза»		2
22	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	https://multiurok.ru/files/podvizhnai-a-igra-okhotniki-i-utki-1.html	2
23	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Игровые задания с ограниченным числом игроков.		2
24	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		2
25	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».		2
26	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».		2
27	Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	https://multiurok.ru/blog/podvizhnai-a-igra-nevod.html	2
28	Группировки. Кувырок вперед.		2
29	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед		2

30	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.		2
31	Открытое мероприятие. Игры со скакалкой, мячом.		2
32	Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница».		2
33	Упр. на освоение навыков равновесия. Упражнение на пресс. Лазанье по канату в три приёма. Игра на внимание.		2
34	Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Лазанье по канату в три приёма.		2
35	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».	https://multiurok.ru/files/kompleks-obshcherazvivaiushchikh-uprazhnenii-so-1.html	2

ОФП с элементами подвижных игр для 2 класса.

№ занятия	Содержание занятия		Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и 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».		2
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».		2
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»		2
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».		2
6	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/gripp/zakalivanie/	1

7	Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».		2
8	Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».		2
9	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».		2
10	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».		2
11	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.		2
12	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	https://infourok.ru/kartochka-podvizhnoy-igri-dva-moroza-1153381.html	2
13	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»		2
14	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.		2
15	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.		2
16	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.		2
17	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.		2
18	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.		2
19	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	https://multiurok.ru/index.php/files/podviznaia-igra-k-svoim-flazhkam.html	2
20	Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения.		2
21	Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза»		2
22	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.		2
23	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами.. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».		2
24	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с	https://infourok.ru/urok-lazane-po-naklonnoj-gimnasticheskoy-skamejke-6261496.html	2

	элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».		
25	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».		2
26	Открытое мероприятие. Игра с мячом «Охотники и утки».		2
27	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед		2
28	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	https://dgb-19.ru/blog/uprazhnenija-na-shvedskoj-stenke-prostye-i	2
29	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.		2
30	Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница».	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/07/23/estafety-s-myachom-dlya-2-klassa	2
31	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».		2
32	Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)		2
33	Ведение б/мяча в движении правой (левой рукой). Броски в цель (мишень). 5. Игра в мини-баскетбол.		2
34	Веселые старты со скакалкой.		2
35	Подвижные игры по выбору детей		2

ОФП с элементами подвижных игр для 3 класса

№ занятия	Содержание занятия		Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».		1
2	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки».		2
3	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза».		2
4	Комплекс УГГ. Челночный бег. Игра «Горячая картошка»	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/02/01/kartoteka-podvizhnyh-igr-v-starshey-gruppe-0	2

5	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».		2
6	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-ighra-mietko-v-tsiel.html	1
7	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	http://www.gomelscouts.com/golova-i-hvost.html	2
8	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»		2
9	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».		2
10	Кроссовая подготовка до 1000м. Разучивание игр со скакалкой.(«Веребочка», «Солнышко»)		2
11	Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места.		2
12	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/12/19/profilaktika-detskogo-travmatizma-v-protssesse-ispolzovaniya	2
13	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»		2
14	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам.		2
15	Игра «Лапта по упрощенным правилам.		2
16	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/03/29/vneklassnoe-meropriyatie-polosa-prepyatstviy	2
17	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».		2
18	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.		2
19	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»		2
20	Построение и перестроение. Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».		2
21	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».		2

22	Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/03/23/kompleks-y-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti	2
23	Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.		2
24	Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.		2
25	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».		2
26	Построение и перестроение. Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».		2
27	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.		2
28	Открытое мероприятие. Построение и перестроение.		2
29	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	https://urok.1sept.ru/articles/559304	2
30	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.		2
31	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.		2
32	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.		2
33	Броски мяча в кольцо с места - снизу. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Эстафеты с элементами баскетбола.		2
34	Передача мяча в парах с отскоком от пола. Передача мяча в движении в треугольниках, четвёрках. Игра в мини-баскетбол.		2
35	Подвижные игры по выбору.		2

ОФП с элементами подвижных игр для 4 класса

№ занятия	Содержание занятия		Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта»		1
2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.		2
3	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места.	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/02/12/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-detey	2
4	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3x10м.		2
5	Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игра «Космонавты», «Белые медведи».	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/18/pravila-igry-v-laptu	2
6	Игры с прыжками «Смотри в ров .Прыжки в высоту через веревочку» Игра «Удочка»		1
7	Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м.		2
8	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки в длину с места и разбега.	https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-belie-medvedi-773873.html	2
9	Игра с метанием мяча «Лапта по кругу». Игры-эстафеты с мячом.		2
10	Игра с метанием мяча «Кто дальше бросит». Игры-эстафеты с мячом.		2
11	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой.(«Веревочка», «Солнышко»)		2
12	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.		2

	Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой. («Веревочка», «Солнышко»)		
13	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».		2
14	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».		2
15	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»		2
16	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»		2
17	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки»	https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-po-1.html	2
18	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.		2
19	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»		2
20	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»	https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2022/12/11/kartoteka-podvizhnyh-igr-v-podgotovitelnoy-gruppy	2
21	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»		2
22	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры :«Карусель».		2
23	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».		2
24	Построение и перестроение. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке		2

	разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики»		
25	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики», Равновесие.		2
26	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.		2
27	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/05/22/podvizhnye-igry	2
28	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.		2
29	Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.		2
30	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Игровые задания с ограниченным числом игроков.		2
31	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		2
32	Открытое мероприятие. Игра «Третий лишний»		2
33	Игры-эстафеты с элементами акробатики Игра «Разминка танцора»		2
34	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний»		2
35	Подвижные игры по выбору		2