Филиал№1 муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Становоколодезьская средняя общеобразовательная школа»

Орловского муниципального округа Орловской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«РАССМОТРЕНО»**Руководитель МО учителей начальных классов филиала №1 МБОУ «Становоколодезьская СОШ» Орловского м.о Орловский области  М.Г.КраськоПротокол № **1**от «29» августа 2022 г |   | **«УТВЕРЖДАЮ»**Заведующая филиалом№1МБОУ «Становоколодезьская СОШ»Орловского м.о. Орловской области А.Н.Кузьмичева Приказ № \_1\_\_\_\_\_\_от «29» августа 2022 г |

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Спортивная мозаика»**

(Спортивно-оздоровительное направление)

5-6 класс, 1 раз в неделю, 34ч

**Составила :** Сапунова Т. И.

**2022-2023г.**

Рабочая программа  внеурочной деятельности  «Спортивная мозаика» составлена с учётом Приказа Минобрнауки  России от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», Федерального государственного образовательного стандарта  основного общего образования

**Назначение программы** - программа направлена на формирование универсальных учебных действий, на укрепление здоровья, обеспечивает организацию содержательного досуга,  удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

           Программа внеурочной деятельности  «Спортивная мозаика» является комплексной и  представляет собой соединение отдельных направлений спортивной деятельности, объединенных общей целью и задачами.

        Программа разработана для обеспечения развития дополнительного физкультурного образования,  в условиях образовательного учреждения с учетом наличия в классе  учащихся с разным уровнем физической  подготовленности.

**Актуальность  программы**- необходимость развития способностей детей с учетом их индивидуальных физических и  психологических способностей  в рамках реализации ФГОС ООО

**Цель программы**- формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе физическое совершенство, духовное богатство и моральную чистоту.

**Задачи программы:**

     - создать детям условия для полноценной реализации их двигательных

    потребностей;

    - формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости

    бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового

    стиля жизни;

    - развивать основные физические качества школьников (силу, быстроту,

     ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что

     обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

- развивать коммуникативные навыки; · стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями; · развивать самостоятельность и творческую инициативность  школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;

     - воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию,

     коллективизм, честность, скромность;

     - формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей;

- стимулировать творческую деятельность одаренных детей, развивать творческое и логическое мышление учащихся;

**Педагогическая целесообразность программы**состоит в том, чтобы расширить зону ближайшего развития ребёнка  и последовательно перевести её в непосредственный актив, то есть в зону актуального развития.

**Количество часов программы внеурочной деятельности**

**и их место в учебном плане.**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение  1 часа в неделю, всего 34 занятия по 40 минут. Программа  построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, с учетом особенностей соматического, психологического и социального  здоровья.

 **2. Тематический план программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов,****блоков, тем** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **Всего****часов** | **Аудиторные** |
|  |  |  |  |  |
| **1** | **Основы знаний –** **в процессе занятий.** |  |  | ***Коммуникативные:***обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений; ***Регулятивные:***формировать постановку учебной задачи;***Познавательные:***читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; |
| **2** | **Общеразвивающие упражнения - в процессе занятий**Данный раздел включает в себя комплексы упражнений общеразвивающей направленности  различной координационной сложности, с предметами и без предметов. |  |  | **Коммуникативные:**  обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений; **Регулятивные:** формировать постановку учебной задачи;**Познавательные:** читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;**Личностные:** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; |
| **3** | **Здоровьесберегающие техники**1.Дыхательная гимнастика.2.Упражнения для формирования правильной осанки.3.Упражнения для укрепления  мышечного корсета.4.Упражнения для профилактики плоскостопия.5.Суставная гимнастика.6.Гимнастика для глаз.7.Упражнения для релаксации.8.Упражнения для снятия психического напряжения. | **8** | **8** | ***Коммуникативные:***обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений; ***Регулятивные:***формировать постановку учебной задачи;***Познавательные:***читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; |
| **4** | **Подвижные игры.**1.Игры с элементами строя.2.Игры с бегом.3.Игры с прыжками.4.Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.5.Игры с лазанием и перелезанием.6.Игры для развития внимания.7.Игры на занятиях в зимний период.8.Народные игры.9.Эстафеты с предметами, без предметов. | **14** | **14** | ***Коммуникативные:***планировать общие способы работы; ***Регулятивные:*** осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздо- ровительной деятельности***Познавательные:*** ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;***Личностные:*** навыки осознанного выбора наиболее эффективного способа решения поставленной задачи. |
| **5** | **Спортивные игры. Футбол.**1.История развития футбола в России.2.Правила игры в футбол.3.Правила игры в «мини - футбол».4.Места занятий и оборудование.(Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу).5.Общая и специальная физическая подготовка.6.Практические занятия.7.Техника игры в футбол. | **4** | **4** | ***Коммуникативные:***планировать общие способы работы; ***Регулятивные:*** осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздо- ровительной деятельности***Познавательные:*** ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;***Личностные:*** навыки осознанного выбора наиболее эффективного способа решения поставленной задачи. |
|  | **Бадминтон**1.История возникновения бадминтона.2.Места занятий и оборудование.3.Общая и специальная физическая подготовка бадминтониста.(Площадка для игры в бадминтон, ее устройство, разметка.Подготовка площадки для занятий и соревнований по бадминтону).4.Техника игры в бадминтон. | **4** | **4** | ***Коммуникативные:***планировать общие способы работы; ***Регулятивные:*** осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздо- ровительной деятельности***Познавательные:*** ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;***Личностные:*** навыки осознанного выбора наиболее эффективного способа решения поставленной задачи |
|  | **Пионербол** | **4** | **4** | ***Коммуникативные:***планировать общие способы работы; ***Регулятивные:*** осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздо- ровительной деятельности***Познавательные:*** ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;***Личностные:*** навыки осознанного выбора наиболее эффективного способа решения поставленной задачи. |
|  | 1.Места занятий и оборудование.2. Правила игры.3. Техника игры в пионербол. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **№****п/п** | **Наименование разделов,****блоков, тем** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|  | **6  класс** | **Всего****часов** | **Аудиторные** |  |
| **1** | **Основы знаний - в процессе занятий.** |  |  | ***Коммуникативные:***обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений; ***Регулятивные:***формировать постановку учебной задачи;***Познавательные:***читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; |
| **2** | **Общеразвивающие упражнения – в процессе занятий**Данный раздел включает в себя комплексы упражнений общеразвивающей направленности  различной координационной сложности, с предметами и без предметов. |  |  | **Коммуникативные:**  обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений; **Регулятивные:** формировать постановку учебной задачи;**Познавательные:** читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;**Личностные:** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;***Коммуникативные:***обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений; ***Регулятивные:***формировать постановку учебной задачи;***Познавательные:***читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; |
| **3** | **Здоровьесберегающие техники**1.Дыхательная гимнастика.2.Упражнения для формирования правильной осанки.3.Упражнения для укрепления  мышечного корсета.4.Упражнения для профилактики плоскостопия.5.Суставная гимнастика.6.Гимнастика для глаз.7.Упражнения для релаксации.8.Упражнения для снятия психического напряжения. | **6** | **6** |
| **4** | **Подвижные игры.**1.Игры с элементами строя.2.Игры с бегом.3.Игры с прыжками.4.Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.5.Игры с лазанием и перелезанием.6.Игры для развития внимания.7.Игры на занятиях в зимний период.8.Народные игры.9.Эстафеты с предметами, без предметов. | **12** | **12** | ***Коммуникативные:***планировать общие способы работы; ***Регулятивные:*** осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздо- ровительной деятельности***Познавательные:*** ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;***Личностные:*** навыки осознанного выбора наиболее эффективного способа решения поставленной задачи. |
| **5** | **Спортивные игры.****Футбол.**1.История развития футбола в России.2.Правила игры в футбол.3.Правила игры в «мини - футбол».4.Места занятий и оборудование.(Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу).5.Общая и специальная физическая подготовка.6.Практические занятия.7.Техника игры в футбол. | **5** | **5** | ***Коммуникативные:***планировать общие способы работы; ***Регулятивные:*** осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздо- ровительной деятельности***Познавательные:*** ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;***Личностные:*** навыки осознанного выбора наиболее эффективного способа решения поставленной задачи. |
|  | **Бадминтон**1.История возникновения бадминтона.2.Места занятий и оборудование.3.Общая и специальная физическая подготовка бадминтониста.(Площадка для игры в бадминтон, ее устройство, разметка.Подготовка площадки для занятий и соревнований по бадминтону).4.Техника игры в бадминтон. | **6** | **6** | ***Коммуникативные:***планировать общие способы работы; ***Регулятивные:*** осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздо- ровительной деятельности***Познавательные:*** ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;***Личностные:*** навыки осознанного выбора наиболее эффективного способа решения поставленной задачи |
|  | **Пионербол**1.Места занятий и оборудование.2. Правила игры.3. Техника игры в пионербол. | **5** | **5** | ***Коммуникативные:***планировать общие способы работы; ***Регулятивные:*** осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздо- ровительной деятельности***Познавательные:*** ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;***Личностные:*** навыки осознанного выбора наиболее эффективного способа решения поставленной задачи. |
|  | Итого | **34** | **34** |  |

**3.Содержание программы**

**Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная мозаика» состоит из 5 разделов:**

* Основы знаний
* Общеразвивающие упражнения
* Здоровьесберегающие техники
* Подвижные игры (игра как важное средство самовыражения)
* Спортивные игры: (Мини-футбол, бадминтон, пиионербол).

**(данные разделы имеют прикладное значение,  их выбор определен интересом учащихся).**

Методика работы строится  в направлении личностно – ориентированного взаимодействия, побуждая детей к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимыми для развития  ребенка.

Занятия в кружке «Спортивная мозаика» проводятся в соответствии с программой физического развития учащихся средней школы и по утвержденному администрацией школы расписанию. Это позволяет  осуществлять постоянное наблюдение за развитием учащихся не только в урочное, но и во внеурочное время, а также проводить мониторинг результатов и оказывать помощь учащимся на основе результатов тестирования.

1. **Основы знаний.**

Формирование знаний и представлений заключается в сообщении некоторых теоретических сведений во время проведения занятия:

* Здоровьесберегающие техники или упражнения для здоровья.
* История возникновения подвижных игр. Народные подвижные игры.
* Правила организации  подвижных игр в самостоятельных занятиях.
* История спортивных игр: футбол.
* История возникновения игры бадминтон.
* Знакомство с основными правилами личной гигиены. Сведения о значении ведения здорового образа жизни, о влиянии физических упражнений, подвижных игр на состояние здоровья.
* Гигиенические знания и навыки.
* Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.
* Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.
1. **Общеразвивающие упражнения.**

Данный раздел включает в себя комплексы упражнений общеразвивающей направленности  различной координационной сложности, с предметами и без предметов.

1. **Здоровьесберегающие техники**

Раздел «Здоровьесберегающие техники» включает в себя:

* Дыхательная гимнастика
* Упражнения для формирования правильной осанки
* Упражнения для укрепления  мышечного корсета
* Упражнения для профилактики плоскостопия
* Суставная гимнастика
* Гимнастика для глаз
* Упражнения для релаксации
* Упражнения для снятия психического напряжения
1. **Подвижные игры.**

Раздел «Подвижные игры» включает в себя:

* Игры с элементами строя
* Игры с бегом
* Игры с прыжками
* Игры с метанием, передачей и ловлей мяча
* Игры с лазанием и перелезанием
* Игры для развития внимания
* Игры на занятиях в зимний период
* Народные игры
* Эстафеты с предметами, без предметов.
1. **Спортивные игры.**

***Футбол.***

* История развития футбола в России.
* Правила игры в футбол.
* Разбор и изучение правил игры в «мини - футбол».
* Места занятий и оборудование.

(Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу).

* Общая и специальная физическая подготовка.
* Практические занятия.
* Техника игры в футбол.

***Бадминтон***

* История возникновения бадминтона.
* Места занятий и оборудование.
* Общая и специальная физическая подготовка бадминтониста.
* (Площадка для игры в бадминтон, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по бадминтону).
* Техника игры.

***Пионербол***

             Места занятий и оборудование.

             Правила игры

             Техника и тактика  игры в пионербол.

**4.Предполагаемая результаты реализации программы:**

      Программа реализует деятельностный метод обучения, включающий детей в самостоятельный поиск, помогающий обеспечить высокий уровень подготовки по предмету физическая культура, сформировать общеучебные и общекультурные умения и способности, необходимые для успешного обучения в школе, а также в жизни. Программа предполагает возможность индивидуального пути саморазвития ученика в собственном темпе за счёт выбора упражнений и заданий, соответствующих уровню подготовки и познавательной мотивации детей.

- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании детского организма, на его биологической надежности;                  - наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;

     - влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и

стимулирование развития основных физических качеств  школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

- освоение основ коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);

- участие во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

1. **Формы и виды контроля**

Наиболее рациональным способом будет подведение итогов  каждого изучаемого раздела в игровой форме при организации коллективного творческого дела. Диагностика результатов работы по данной программе связана с демонстрацией достижений обучающихся на соревнованиях (как школьного, так и районного уровня), спортивных праздниках и днях здоровья (занимающиеся в кружке учащиеся принимают активное участие в подготовке и проведении всех спортивно – физкультурных мероприятий).

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

1. **Методические рекомендации**

           Возрастные особенности  детей 5-6 класса требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены примерами и конкретными фактами. Игра как феномен культуры обучает, развивает, воспитывает, социализирует, развлекает, является уникальным средством формирования духовных потребностей и раскрытия творческого потенциала личности ученика. Играть для детей - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей, совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

     Игры способствуют развитию универсальных учебных действий,  являясь эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты.

   Постоянно изменяющая обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию коммуникативных универсальных действий. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также работает на формирование коммуникативных универсальных действий, проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели в игре – на формирование личностных универсальных действии.

**7.Материально – техническое обеспечение.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения** | **Количество** |
| **1** | Ракетки | **20** |
| **2** | Воланы | **10** |
| **3** | Футбольные мячи | **5** |
| **4** | Баскетбольные мячи | **10** |
| **5** | Площадка с разметкой для бадминтона | **1** |
| **6** | Сетка для игры в бадминтон | **1** |
| **7** | Спортивная площадка | **1** |
| **8** | Спортивный зал | **1** |

**Информационно-методическое обеспечение:**

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М.  Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 2007г.
6. Невдахина З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
7. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
8. Якиманская  И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.:  1991. – 120 с.
9. Развивающие игры на уроках физической культуры. Ю.Г Коджаспиров. Дрофа. Москва 2003 г.

Согласовано

заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /                        /

«30 »  августа  2016  года

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ МОЗАЙКА»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2 года**

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11-12 лет   (5-6 класс)**

                                 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество часов:  всего    34  часа, в неделю   1 час

Учитель:    Верченко Марина Анатольевна

**Планирование составлено на основе**  основной образовательной программы МБОУ СОШ №  49, положения о рабочей программе по внеурочной деятельности в условиях введения ФГОС в МБОУ СОШ № 49

                          **Календарно-тематическое планирование**

                                                              (первый год обучения)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы занятий** | **Кол-во****часов** | **Дата проведения** |
| план | факт |
|  | **Основы знаний - в процессе занятий** |  |  |  |
|  | **Общеразвивающие упражнения – в процессе занятий** |  |  |  |
| 1 | Вводное занятие: инструкция по ТБ и О.Т. ОРУ. Подвижные игры: «Перетягивание через черту». | 1 |  |  |
| 2 | ОРУ. Эстафеты с элементами равновесия. Перетягивание каната. Упражнения для релаксации. | 1 |  |  |
| 3 | Строевые упражнения. Спец. беговые упражнения. Подвижные  игры: «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге». | **1** |  |  |
| 4 | ОРУ. Подвижные игры: «Сильные и ловкие»  «Борьба в квадратах». | *1* |  |  |
| 5 |  ОРУ . Специально-беговые упражнения.   Эстафета по кругу. | *1* |  |  |
| 6 |  ОРУ. Равномерный бег. Подвижная игра «Перебежки». | *1* |  |  |
| 7 | Строевые упражнения.  Эстафеты с предметами. | *1* |  |  |
| 8 | ОРУ. Равномерный бег.  Эстафеты с полосой препятствия. | *1* |  |  |
| 9 | Спец .беговые упражнения. Подвижные игры « Кто быстрее». Игра Пионербол. | *1* |  |  |
| 10 | ОРУ. Равномерный  бег. Эстафета с передачей эстафетной палочки. | *1* |  |  |
| 11 |  Спец. Беговые упражнения. Подвижные игр с мячом. Игра Пионербол. | *1* |  |  |
| 12 |  ОРУ. Равномерный бег. Дыхательная гимнастика. Линейная эстафета с бегом. | *1* |  |  |  |
| 13 | ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры  «Вышибалы». Игра Пионербол. | *1* |  |  | Ююю.ю |
| 14 | ОРУ с мячами. Упражнения для укрепления  мышечного корсета.Подвижные игры « Снайперы» «Двойные вышибалы». | *1* |  |  |  |
| 15 |  Строевые упражнения.  Спец. Беговые упражнения. Подвижные игры «Ловкие и меткие». «Метко в цель» | *1* |  |  |
| 16 | ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры « Обстрел»; « Кто быстрее». Игра Бадминтон. | *1* |  |  |
| 17 |  ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон» Эстафеты с мячами. Игра Бадминтон. | **1** |  |  |
| 18 | ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры  «Вышибалы». Игра Бадминтон. | *1* |  |  |
| 19 | ОРУ с мячами. Подвижные игры« Снайперы» «Двойные вышибалы». Игра Бадминтон. | *1* |  |  |  |
| 20 |  Гимнастика для глаз.Спец. Беговые упражнения. Бадминтон | *1* |  |  |  |
| 21 | ОРУ. Равномерный бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижные игры « Обстрел» « Кто быстрее». | **1** |  |  |
| 22 |  ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон» Эстафеты с мячами. | *1* |  |  |
| 23 |  Строевые упражнения. Суставная гимнастика.Подвижные игры  «Прыжки через скакалку». | *1* |  |  |
| 24 |   ОРУ со скакалкой. Подвижные игра « Кто дальше прыгнет» | *1* |  |  |
| 25 | ОРУ. Спец. беговые упражнения. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.  | *1* |  |  |
| 26 | ОРУ Равномерный бег. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Игра Футбол. | *1* |  |  |  |
| 27 |  ОРУ. Строевые упражнения.   «Кто дальше прыгнет». Игра Футбол. | **1** |  |  |  |
| 28 |  Знакомство учащихся с народными играми. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Горелки», «Охлопок». | *1* |  |  |  |
| 29 | Равномерный бег. ОРУ. Народная играя «Охлопок».  Игра Футбол. | *1* |  |  |  |
| 30 |  ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры:« Горелки с платочком» «Пятнашки ноги от земли». | *1* |  |  |  |
| 31 |  ОРУ. Равномерный бег. « Катись яблочко» «Ручеёк с мячом». Игра «Футбол. | *1* |  |  |
| 32 | ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры:« Змея» «Круговые пятнашки». | *1* |  |  |
| 33 |  Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Пятнашки с домом» « Салки». | *1* |  |  |
| 34 |  ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры:: «Городки» «Верёвочка под ногами». | *1* |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  |