

Краевое государственное казенное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Сосновоборский детский дом»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГКОУ

«Сосновоборский детский дом»

С.В. Филькина

протокол педагогического совета
от «15» октября 2015 г.

**Дополнительная образовательная программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Укрепление физического здоровья воспитанников
и профилактика спортивного травматизма»**

Срок реализации программы: 4 года

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Авторы-составители:

Ковалева Н.М

заместитель директора по воспитательной работе;

Казаченко Н.Ф.

инструктор по физической культуре;

Полуденная Т.В.

воспитатель.

г. Сосновоборск, 2015

Содержание.

1	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	 6
3.	Учебно-тематический план	 12
4.	Методическое обеспечение	41
5.	Список литературы	 42
6.	Приложения	 44

Пояснительная записка.

В соответствии со статьёй 9 Закона Российской Федерации «Об образовании» (ФЗ 273 от 01.09.2013 года) образовательная программа должна быть направлена на решение задач формирования общей культуры личности и её адаптации к жизни в обществе.

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального общего образования (от 01.02.2011 г. №19644), выделяет одно из приоритетных направлений государственной политики в этой области - укрепление физического и духовного здоровья детей, определяет личностные характеристики выпускника начальной школы, одной из которых является выполнение правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Развитие школы и детского сада идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. И сегодня уже необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации. По данным НИИ педиатрии:

- 14 % детей практически здоровы;
- 50 % детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
- 35 – 40 % детей страдают хроническими заболеваниями.

Анализируя состояние здоровья воспитанников в Сосновоборском детском доме за 2012- 2014 учебные годы, было выявлено, что практически здоровые дети отсутствуют:

- I группа здоровья – 0%;
- II группа здоровья – 23%;
- III группа здоровья – 69%;
- IV группа здоровья – 8%.

Показатели физического развития ниже нормы у 10,2%.

Таким образом, появилась острая необходимость решения вопроса сохранения и укрепления здоровья в конкретном образовательном учреждении. Педагогический коллектив счел целесообразным разработать и внедрить в практику дополнительную образовательную программу по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья воспитанников младшего школьного возраста.

Данная программа составлена на основании Федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования, программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников

А. П. Матвеева. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2011. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании» ФЗ 273 от 01.09.2013 года, Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС.

Цели и задачи программы.

Образовательная цель - формирование знаний и способов двигательной деятельности, умений применять их при решении практических задач.

Задачи:

- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучать технически правильно выполнять действия из базовых видов спорта.

Развивающая цель – развитие личности воспитанника, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- развивать физические качества посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта, подвижным играм;
- формировать умение безопасно организовывать собственную деятельность как на занятиях по физической культуре, так и во время активного отдыха.

Воспитательная цель – воспитывать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия в процессе совместной деятельности.

Учитывая личностные характеристики контингента воспитанников учреждения, отличительной особенностью программы является её направленность на перенос формируемых на физкультурных занятиях навыков безопасного поведения у детей в их повседневную деятельность.

Возраст детей участвующих в реализации дополнительной образовательной программы: младший школьный возраст.

Сроки реализации: 4 года.

Форма занятий: групповая.

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 40 мин. (в год – 82 академических часа, всего 328 часов).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Ожидаемые результаты	Критерии
<i>Предметные результаты</i> (включают освоенный воспитанниками опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению).	

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации	демонстрация сформированных представлений посредством выполнения творческих работ (рисунки, сочинения, комиксы и т.д.)
развитие физических качеств в соответствии с возрастными нормативами	выполнение контрольных упражнений на уровне не ниже среднего
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	отсутствие нарушений правил во время проведения подвижных игр и соревнований
выполнение правил предупреждения травматизма на занятиях, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	отсутствие случаев травматизма на занятиях и при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
<i>Метапредметные результаты</i> включают освоенные детьми универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные)	
овладение способностью принимать и сохранять поставленные цели и задачи	достижение поставленной цели и задач
формирование умения планировать, контролировать и применять полученные знания в соответствии с поставленными задачами и условиями их реализации	самостоятельное выполнение многоступенчатой инструкции для достижения определенной цели
определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	отсутствие конфликтных ситуаций во время совместной деятельности
<i>Личностные результаты</i> (включают готовность и способность воспитанников к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки)	
формирование чувства гордости за свою Родину, за вклад страны в мировые спортивные достижения	регулярный просмотр телепередач спортивного характера; чтение публикаций спортивного характера в периодических изданиях,

	Интернет-ресурсах; участие в творческих мероприятиях спортивной направленности (конкурсы, флешмоб, акции, проектная деятельность и т.д.)
формирование эстетических потребностей	проявление желания выполнять упражнения технически правильно и эстетически красиво; опрятный вид во время занятий и в свободной деятельности
развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	конструктивное разрешение конфликтов посредством учёта интересов сторон и сотрудничества
Формирование лидерской позиции	инициирование игрового взаимодействия; вовлечение детей в спортивные мероприятия; распределение ролей между детьми и контроль выполнения ими правил.
формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	отсутствие травмоопасных ситуаций, соблюдение правил безопасного поведения

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- соревнования различного уровня;
- спартакиады различного уровня;
- спартианские игры;
- интенсивные школы;
- спортивные акции;
- спортивно-патриотические игры;
- дни здоровья;
- часы активного отдыха;
- реализация проектов спортивной направленности.

Содержание программы.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью. Как возникли физические упражнения. Связь физических

упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. Виды спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, фитнес. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнования в воспитании детей у древних народов. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей. Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.

Профилактика спортивного травматизма.

Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.

Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Основные требования к выбору места для проведения занятий. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого, малого мячей. Подготовка мест занятий для проведения подвижных игр. Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными и подвижными играми. Оказание первой помощи при легких травмах.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Основные признаки правильной и не правильной осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличия от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении) и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами) и их назначение.

Ходьба, бег, прыжки, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека.

Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке и в тренажёрном зале).

Подвижные игры, их значение для физического развития. Организация и проведение игр, распределение на команды при помощи простейших считалок. Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития, для совершенствования техники передвижения на лыжах, для закрепления навыков сложных способах передвижения, для развития основных физических качеств. Правила и технические приемы п\и для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта. Самостоятельная организация и проведение п\и. Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.

Лыжные гонки.

Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения. Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», «Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой». Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м). Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение плугом. Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Передвижение одновременным двухшажным ходом. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием. Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счет увеличения количества повторений и протяженности тренировочной дистанции. Чередование лыжных ходов при прохождении дистанции.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды, выполняемые стоя, на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале – во!», «Прыжком напра – во!». Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам по распоряжению. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом). Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Основные виды гимнастических упоров: упор

присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седое на пятках. Основные виды сходов: сд ноги врозь; сд углом руки вперед; сд углом руки за голову. Основные виды приседов: присед руки на поясе; присед руки в стороны; присед руки вверх; присед руки вперед; присед руки за голову. Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Техника их правильного выполнения. Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине. Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперед в группировке. Фрагменты акробатической комбинации типа: из положения лежа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесам одной и вис завесам двумя. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через гимнастическую скамейку; ходьбу и бег простыми и сложными способами. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия. Горизонтальные передвижения по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку. Ползание по-пластунски, ногами вперед. Кувырок назад с выходом в разные и.п. Гимнастический мост из положения лежа на спине с последующим переходом в и.п. (лежа на спине). Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приема. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила выполнения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Мост из положения лежа на спине, опуститься в и.п., переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Акробатическая комбинация 2. Кувырок вперед в упор присев кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Легкая атлетика.

Техника бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу). Техника выполнения прыжков: прыжки в длину с места (толчком двумя), на месте (на

одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и в высоту с места (толчком двумя). Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанции 20-30 м). Челночный бег 3х10 м. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. Техника выполнения высокого старта. Бег на дистанцию 30 м. с максимальной скоростью с высокого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.

Спортивные игры.

Футбол.

Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2-3 метра). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Из истории возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча; челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперед. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. Техника удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега. Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Техника передачи футбольного мяча в движении.

Баскетбол.

Передача и ловля двумя руками низко летящего мяча стоя на месте. Передача и ловля двумя руками летящего на уровне груди мяча. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены, в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперед, по дуге, «змейкой». История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Комплексы общеразвивающих упражнений для развития мышц рук, ног.

Волейбол.

Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Прямая и нижняя передача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения

для развития силы мышц рук и спины. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку. Техника приема и передачи мяча через сетку. Техника приема и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении.

Фитнес.

Музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в фитнес-аэробике. Основоположники ритмической гимнастики М. Бекман, Л.Н. Алексеева. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов без смены лидирующей ноги. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Подбор музыкального сопровождения «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение. Комплексы упражнений для поддержания массы тела и коррекции фигуры из различных видов фитнес-аэробики. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкапированных элементов, маршевых и лифтовых элементов. Упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкапированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением. Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных и.п. Выполнять упражнения для туловища – повороты, наклоны из различных и.п.; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации. Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (носках, высоким шагом, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивание через барьер); чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу инструктора – спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Комплексы и комбинации упражнений: приседания, выпады, наклоны; выходы в упоры (упор присев, упор лежа); перемещение из положения упор лежа. Техника выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением различных элементов классической аэробики.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лежа согнувшись (девочки). Контрольные упражнения для проверки развития координации движений: наклон вперед, стоя на месте, не сгибая колен.

На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.

На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости.

Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000м.

Учебно-тематический план.

1 год обучения (82 ч.)

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
Теоретические занятия		
1.	Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья ребёнка.	1 час
2	Профилактика спортивного травматизма.	2 часа
Практические занятия		
3.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	4 часа
4.	Ходьба, бег, прыжки, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	8 часов
5.	Организация и проведение подвижных игр.	8 часов
6.	Лыжные гонки.	10 часов
7.	Гимнастика с основами акробатики.	8 часов
8.	Легкая атлетика.	10 часов
9.	Спортивные игры.	10 часов
10.	Фитнес.	9 часов

11.	Общеразвивающие физические упражнения.	6 часов
12.	Входная диагностика.	3 часа
13.	Заключительная диагностика.	3 часа

Содержание курса	Тематическое планирование	Ожидаемый результат
Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья ребёнка.	Что такое физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью. Как возникли физические упражнения. Как возникли физические упражнения. Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. Чему обучают на уроках физической культуры. Виды спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, фитнес. Инструктаж. Инструкция по технике безопасности при проведении прогулок и туристических походов. Инструкция по охране жизни и здоровья воспитанников в пути следования. Инструкция по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий. Инструкция по технике безопасности при проведении массовых мероприятий. Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи при несчастных случаях.	Должны уметь: - раскрывать понятия «физическая культура»; - характеризовать основные формы занятий (утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, спортивные игры и игры во время отдыха); - раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности; - рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности; - называть виды спорта входящие в программный материал; - определять виды спорта по характерным для них физическим действиям; - знать и выполнять предъявленные инструкции по технике безопасности.
Профилактика спортивного травматизма.	Подготовка одежды, места для проведения занятий и прогулок. Важность правильного выбора	- рассказывать о правильном подборе одежды для занятий, игр и прогулок на свежем воздухе в

	одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Основные требования к выбору места для проведения занятий. Травмы во время занятий лыжной подготовкой Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.	зависимости от погодных условий; - перечислять основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду. - одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности; - перечислять возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.
Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	Осанка. Основные признаки правильной и не правильной осанки. Упражнения для осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличия от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении) и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами) и их назначение.	-определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается; - называть основные признаки правильной или неправильной осанки; -называть физические упражнения для формирования правильной осанки и правила их выполнения; -выполнять упражнения, входящие в изучаемые комплексы.
Ходьба, бег, прыжки, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, ползание, ходьба на лыжах). Простые способы передвижения. Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения. Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.	- определять с помощью каких частей тела выполняются передвижения; - объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, передвижения на лыжах для жизни каждого человека; - находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (прыжков, кувырков и др.); - определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега; - выполнять сложные способы передвижения (боком, спиной вперед); - определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения; - объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов; - демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке и в тренажёрном зале).	Подвижные игры. Подвижные игры, их значение для физического развития. Организация и проведение игр, распределение на команды при помощи простейших считалок. Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков сложных способах передвижения («Рыбки», «Тройка», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Кто быстрее?», «Пингвины с мячом», «Салки - догонялки»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.	- объяснять пользу подвижных игр; - использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга; - выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды; - распределяться на команды при помощи считалочек; - называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности; - проявлять смелость, волю, решительность, активность при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры; - общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, спуски.	Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. Ступающий шаг. Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Команды лыжнику. Организующие: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», «Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.	- описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками; - демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с не больших пологих склонов; - демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом; - выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности; - демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом; - выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности; - выполнять организующие команды стоя на месте и при передвижении; - передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил

Гимнастика основами акробатики.	Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Организирующие команды, выполняемые стоя, на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале – во!», «Прыжком напра – во!» Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения. Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седее на пятках. Техника их правильного выполнения. Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их правильного выполнения. Основные виды приседов: присед руки на поясе; присед руки в стороны; присед руки вверх; присед руки вперед; присед руки за голову. Техника их правильного выполнения. Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Техника их правильного выполнения. Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.	- называть основные виды стоек, упоров, седов, приседов, положений лежа, перекатов и демонстрировать технику их выполнения; - выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений; - выполнять акробатические комбинации, из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений.
--	--	---

	Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Передвижение по гимнастической стенке.</i> Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. <i>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.</i> Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через гимнастическую скамейку; ходьбу и бег простыми и сложными способами. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.	
Легкая атлетика.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения. Техника бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу). Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и в высоту с места (толчком двумя).	- демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся); - выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности; - демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.
Спортивные игры.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Удар внутренней стороной стопы	- демонстрировать разученные технические приемы игры в футбол;

	(«щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2-3 метра). Баскетбол: передачи и ловля мяча. Передача и ловля двумя руками низко летящего мяча стоя на месте. Передача и ловля двумя руками летящего на уровне груди мяча. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	- выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях; - демонстрировать разученные технические приемы игры в баскетбол; - выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
Фитнес.	Основы музыкальной грамоты. Музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в фитнес-аэробике. Основоположники ритмической гимнастики М. Бекман, Л.Н. Алексеева. Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе. Техника движения руками. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов без смены лидирующей ноги. Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги (билатеральные). Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Комплексы из изученных базовых элементов и подбор	- кратко характеризовать понятия: «музыкальная фраза», «предложение», «музыкальный квадрат»; - описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги; - осваивать технику разучиваемых упражнений; - выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов без смены лидирующей ноги; - описывать технику выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги; - осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками; - осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; - демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов; - выполнять комплексы из базовых шагов классической аэробики.

	музыки с учетом интенсивности и ритма. Подбор музыкального сопровождения «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	
Общеразвивающие физические упражнения.	На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение. На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение воспитанниками. На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение воспитанниками. Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта.	- демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.

2 год обучения (82 часа)

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
Теоретические занятия		
1.	Знания о физической культуре. Из истории физической культуры.	1 час
2	Профилактика спортивного травматизма.	2 часа
Практические занятия		
3.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	4 часа
4.	Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия.	8 часов

5.	Организация и проведение подвижных игр.	8 часов
6.	Лыжные гонки.	10 часов
7.	Гимнастика с основами акробатики.	8 часов
8.	Легкая атлетика.	10 часов
9.	Спортивные игры.	10 часов
10.	Фитнес.	9 часов
11.	Общеразвивающие физические упражнения.	6 часов
12.	Входная диагностика.	3 часа
13.	Заключительная диагностика.	3 часа

Содержание курса	Тематическое планирование	Ожидаемый результат
Знания о физической культуре. Из истории физической культуры.	Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнования в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей. Олимпийские игры. Миф о Геракле. Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.	- называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил, награждение победителей и т.п.); - раскрывать назначение первых соревнований у древних людей; - характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов; - объяснять цель и значение упражнений с мячом; - приводить примеры современных спортивных игр с мячом; - пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности; - называть правила проведения Олимпийских игр; - характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.
Профилактика спортивного травматизма.	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого, малого мячей.	- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого, малого мячей; - знать и выполнять предъявленные инструкции по

	Инструктаж. Инструкция по технике безопасности при проведении прогулок и туристических походов. Инструкция по охране жизни и здоровья воспитанников в пути следования. Инструкция по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий. Инструкция по технике безопасности при проведении массовых мероприятий. Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи при несчастных случаях.	технике безопасности.
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений. Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений. Упражнения со скакалкой. Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами.	- характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определенным правилам и с определенной целью; - сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями; - рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия; - выполнять прыжки через скакалку разными способами.
Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия.	Что такое физические качества. Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и легких. Сила. Упражнения для развития силы. Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног, туловища. Быстрота. Упражнения для развития быстроты. Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития	- иметь представления о физических качествах, как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие; - определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека; - характеризовать силу как физическое качество человека; - определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться; - выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений; - характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их

	быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты. Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости. Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры. Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия.	выполнение; - выполнять контрольные упражнения для проверки силы; - характеризовать быстроту как физическое качество человека; - определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений; - выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений; - характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты; - характеризовать выносливость как физическое качество человека; - определять зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку; - выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений; - характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение; - выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости; - характеризовать гибкость как физическое качество человека; - определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой; - выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений; - характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение; - выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости;
--	--	--

		- характеризовать равновесие как физическое качество человека; - определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе, стоя на месте или при передвижении; - выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений; - характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение; - выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия.
Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке и в тренажёрном зале).	Подвижные игры для освоения спортивных игр. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организация отдыха и досугов. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приемы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т.п. Технические приемы этих подвижных игр. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приемы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т.п. Технические приемы этих подвижных игр.	- раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу; - характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т.п.; - использовать подвижные игры для развития основных физических качеств; - моделировать игровые ситуации; - регулировать эмоции; - излагать правила игр и особенности их организации.
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Скользкий ход (повторение материала 1 года). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности	- характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать ее в условиях игровой и соревновательной деятельности; - характеризовать и демонстрировать технику

	(дистанция 500 м). Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом». Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение плугом. Подъем лесенкой. Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону.	равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; - демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника; - выполнять торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона; - выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона; - выполнять подъем на лыжах способом «лесенка».
Гимнастика с основами акробатики.	Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала 1 года). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам по распоряжению. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом). Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала 1 года). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперед в группировке. Акробатические комбинации. Фрагменты акробатической комбинации типа: из положения лежа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. Упражнения на низкой гимнастической перекладине:	- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; - выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях; - характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги; - характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги; - характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперед; - выполнять ранее разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций; - демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке; - выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях; - демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; - выполнять ранее разученные

	висы. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесам одной и вис завесам двумя. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал 1 года). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, ползания. Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал 1 года). Горизонтальные передвижения по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку. Ползание по-пластунски, ногами вперед.	упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности; -демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий; - преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.
Легкая атлетика.	Беговые упражнения, бег с ускорением, челночный бег. Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал 1 года). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанции 20-30 м). Челночный бег 3x10 м. Прыжковые упражнения. Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал 1 года). Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	- совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях; - выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400-500 м.; - выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10-12 м; - выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения; - совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях; - демонстрировать технику броска большого мяча на дальность 2 руками снизу из положения стоя; - демонстрировать технику броска большого мяча на

		дальность 2 руками из-за головы из положения сидя; - демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы; - выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.
Спортивные игры.	Футбол: остановка мяча; ведение мяча. Техника выполнения ранее разученных приемов игры в футбол (повторить материал 1 года). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Техника выполнения ранее разученных приемов игры в баскетбол (повторить материал 1 года). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперед и по дуге. Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. подача мяча способом сбоку.	- совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках; - демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; - демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками; - демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди; - выполнять специальные передвижения баскетболиста; - выполнять технику остановки разученными способами; - выполнять ведение мяча стоя на месте; - выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед; - демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту; - демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.
Фитнес.	Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры. Комплексы упражнений для поддержания массы тела и коррекции фигуры из различных видов фитнес-аэробики. Упражнения и комплексы классической аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги. Совершенствование ранее разученных упражнений и комплексов классической аэробики: базовые элементы без и со сменой	- выполнять комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры; - демонстрировать разученные ранее комплексы классической аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги под музыкальное сопровождение; - выполнять упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкапированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с

	лидирующей ноги. Движения руками. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкапированных элементов, маршевых и лифтовых элементов. Упражнения комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкапированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением. Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей. Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных и.п. Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей. Выполнять упражнения для туловища – повороты, наклоны из различных и.п.; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Развитие быстроты, выносливости и координации. Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации. Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (носках, высоким шагом, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивание через барьер); чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу инструктора – спиной вперед,	движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением; - осваивать общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики; - демонстрировать выполнение общеразвивающих упражнений для мышц верхних конечностей; - осваивать общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей; - демонстрировать выполнение упражнений на группы мышц туловища и нижних конечностей; - осваивать и выполнять упражнения для развития быстроты, выносливости и координации; - описывать технику выполнения упражнений и комбинаций на развитие физических качеств; - осваивать комплексы и комбинации упражнений; - демонстрировать технику выполнения комплексов и комбинаций упражнений на развитие физических качеств; - соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.
--	---	---

	приставными шагами, челночный бег. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы и комбинации упражнений: приседания, выпады, наклоны; выходы в упоры (упор присев, упор лежа); перемещение из положения упор лежа.	
Общеразвивающие упражнения.	На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение воспитанниками. На материале легкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей. Легкоатлетические упражнения для развития мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение воспитанниками. На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости. Упражнения лыжной подготовки для развития мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение воспитанниками. Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.	- выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств, использовать их в самостоятельной практике; - выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств, использовать их в самостоятельной практике; - выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств, использовать их в самостоятельной практике; - демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.

3 год обучения (82 часа).

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
Теоретические занятия		
1.	Знания о физической культуре. Из истории физической культуры.	1 час
2.	Профилактика спортивного травматизма.	2 часа
Практические занятия		
3.	Организация и проведение подвижных игр.	8 часов
4.	Лыжные гонки.	10 часов
5.	Гимнастика с основами акробатики.	12 часов

6.	Легкая атлетика.	12 часов
7.	Спортивные игры.	12 часов
8.	Фитнес.	11 часов
9.	Общеразвивающие физические упражнения.	8 часов
10.	Входная диагностика.	3 часа
11.	Заключительная диагностика.	3 часа

Содержание курса	Тематическое планирование	Ожидаемый результат
Знания физической культуре. Из истории физической культуры.	Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народов. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Что такое комплексы физических упражнений. Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.	- объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа; - приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившие свое отражение в современных видах спорта; - характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно; - приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность.
Профилактика спортивного травматизма.	Подготовка одежды, места для проведения занятий. Подготовка мест занятий для проведения подвижных игр. Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Инструктаж. Инструкция по технике безопасности при проведении прогулок и туристических походов. Инструкция по охране жизни и здоровья воспитанников в пути следования. Инструкция по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий. Инструкция по технике безопасности при проведении массовых мероприятий. Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи при несчастных случаях.	- готовить места занятия с учетом правил техники безопасности; - излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой; - знать и выполнять предъявленные инструкции по технике безопасности.
Организация и проведение подвижных игр	Подвижные игры. Организация и проведение игр, распределение на команды.	- владеть правилами организации и проведения подвижных игр; - регулировать эмоции,

(на спортивной площадке и в тренажёрном зале).	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом», «Попади в кольцо», «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Передал - садись» и т.п. Технические приемы этих подвижных игр.	управлять ими в процессе игровой деятельности; - взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности; - воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность, проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе п/и.
Лыжные гонки.	Лыжные гонки. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможений: попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой», торможение «плугом». Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием. Как развивать выносливость во время лыжных прогулок. Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счет увеличения количества повторений и протяженности тренировочной дистанции.	- излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений; - демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на дистанции (500 м); - демонстрировать технику подъема и спуска; - выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода; - демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода; - демонстрировать чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения дистанции; - излагать и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте; - демонстрировать технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона; - определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса.
Гимнастика с	Акробатические упражнения.	- совершенствовать технику

основами акробатики.	Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала 1 и 2 годов): стойки, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине, кувырков вперед. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные и.п. Гимнастический мост из положения лежа на спине с последующим переходом в и.п. (лежа на спине). Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения. Гимнастические упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приема. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала 2 года): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку; ползание по-пластунски, ногами вперед. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.	ранее освоенных упражнений; - выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад; - демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев; - демонстрировать технику выполнения гимнастического моста; - выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку; - демонстрировать технику прыжков на месте через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения; - демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку; - выполнять комплекс упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины; - демонстрировать технику лазанья по канату в три приема; - совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений; - демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами; - преодолевать полосу препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.
Легкая атлетика.	Легкая атлетика. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала 2 года прыжки в длину с места (толчок двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски	- совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат; - демонстрировать технику высокого старта при выполнении

	большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и из-за головы двумя руками из положения сидя; метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м. максимальной скоростью с высокого старта. Прыжковые упражнения в длину. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги.	беговых упражнений; - выполнять бег с максимальной скоростью на короткой дистанции; - демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
Спортивные игры	Баскетбол: история, правила игры, ведение мяча, броски мяча в корзину. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал 2 года): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге, «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены, в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплексы общеразвивающих упражнений для развития мышц рук, ног. Волейбол: подача мяча, прием и передача мяча. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала 2 года). Прямая и нижняя передача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча	- рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол; - излагать общие правила игры в баскетбол; - описывать технику ведения мяча ранее изученными способами; - демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча; - демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом; - демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3 – 5 м. друг от друга; - демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом; - демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6- 8 м.; - развивать мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом; - развивать мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом); - готовить места занятий с учетом правил техники безопасности; - рассказывать об истории возникновения и развитии игры в волейбол; - излагать общие правила игры в волейбол; - описывать технику прямой

	сверху двумя руками. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведение мяча, подвижные игры на материале игры в футбол. Из истории возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала 2 года). Специальные передвижения футболиста без мяча; челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперед. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.	нижней подачи и демонстрировать ее; - описывать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать ее; - развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом; - развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом; - развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности; - выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности; - рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол; - излагать общие правила игры в футбол; - выполнять удары внутренней стороной стопы («щечкой») и ведение мяча по разной траектории движения; - передавать мяч партнеру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности; - выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.
Фитнес.	Упражнения и комплексы классической аэробики. Совершенствование разученных ранее упражнений и комплексов классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; движения руками; под музыкальное сопровождение.	- демонстрировать разученные ранее упражнения и комплексы классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; движения руками; под музыкальное сопровождение; - описывать технику выполнения

	Элементы без смены лидирующей ноги. Техника выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги. Элементы со сменой лидирующей ноги. Техника выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги. Движения руками. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением различных элементов классической аэробики. Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением. Упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей. Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх и в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных и.п. Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей. Выполнять упражнения для туловища – повороты, наклоны из различных и.п.; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных, голеностопных тазобедренных суставах. Развитие быстроты, выносливости и координации. Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации; ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и	новых элементов без смены лидирующей ноги; осваивать технику разучиваемых упражнений; - описывать технику выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги; осваивать технику разучиваемых упражнений; - выполнять упражнения и комплексы из изученных элементов с движениями руками; - осваивать и выполнять упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального и с музыкальным сопровождением, соблюдая правила техники безопасности; - осваивать общеразвивающие упражнения для развития подвижности, суставов, пластики; демонстрировать вариативное выполнение упражнений, соблюдая правила дыхания; - осваивать общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей; демонстрировать вариативное выполнение упражнений, соблюдая правила дыхания; - осваивать и выполнять упражнения для развития быстроты, выносливости и координации; соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений; - описывать технику выполнения упражнений и комбинаций; - осваивать и демонстрировать комплексы и комбинации упражнений; - преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности.
--	--	---

	бега; бег с изменением скорости и направления движения по сигналу инструктора, спиной вперед, пристанными шагами, челночный бег. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы и комбинации упражнений – приседания, выпады, наклоны; выходы в упоры: упор-присев, упор-лежа; перемещения из положения упор лежа.	
Общеразвивающие физические упражнения.	На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей. Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное их выполнение учащимися. На материале легкой атлетики: развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей. Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное их выполнение. На материале лыжных гонок: развитие координации движений, развитие выносливости. Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное их выполнение. Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических видов качеств.	- выполнять гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств; - выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств; - выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств; - демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.

4 год (82 часа)

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
Теоретические занятия		
1.	Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1 час
2.	Профилактика спортивного травматизма.	4 часа
Практические занятия		
3.	Организация и проведение подвижных игр.	7 часов
4.	Лыжные гонки.	10 часов
5.	Гимнастика с основами акробатики.	10 часов

6.	Легкая атлетика.	12 часов
7.	Спортивные игры.	12 часов
8.	Фитнес.	12 часов
9.	Общеразвивающие физические упражнения.	8 часов
10.	Входная диагностика.	3 часа
11.	Заключительная диагностика.	3 часа

Содержание курса	Тематическое планирование	Ожидаемый результат
Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Из истории физической культуры. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.	- приводить примеры из истории спортивных состязаний в России; - раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии; - характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.
Профилактика спортивного травматизма.	Правила предупреждения травм. Основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными и подвижными играми. Оказание первой помощи при легких травмах. Инструктаж. Инструкция по технике безопасности при проведении прогулок и туристических походов. Инструкция по охране жизни и здоровья воспитанников в пути следования. Инструкция по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий. Инструкция по технике безопасности при проведении массовых мероприятий. Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи при несчастных случаях.	- характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями; - излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на занятиях, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; - характеризовать основные травмы и причины их появления; - демонстрировать отдельные способы и приемы оказания доврачебной помощи при легких травмах; - знать и выполнять предъявленные инструкции по технике безопасности.
Организация и проведение подвижных игр	Подвижные игры. Правила и технические приемы п/и для совершенствования	- выполнять правила игры; - управлять эмоциями в процессе игровой деятельности;

(на спортивной площадке и в тренажёрном зале).	техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещенное движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение п\и.	- демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам других детей; - взаимодействовать со сверстниками; - проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач; - включать п\и в организацию и проведение активного отдыха и досуга.
Лыжные гонки.	Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход. Совершенствование техники торможения плугом (повторение материала 2 и 3 годов). Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала 3 года). Спуск в низкой стойке (повторение материала 2 и 3 годов). Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения дистанции (повторение материала 3 года). Подводящие упражнения для освоения одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыжных ходов при прохождении дистанции.	- выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона; - выполнять повороты переступанием во время спусков с пологого склона; - выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке; - демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на дистанции (до 1 км); - описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом; - выполнять подводящие упражнения для освоения одновременного одношажного хода; - демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на дистанции; - демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения дистанции.
Гимнастика с основами акробатики.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Совершенствование техники выполнения ранее изученных акробатических упражнений. Акробатические комбинации.	- демонстрировать технику акробатических упражнений; - раскрывать понятие «акробатическая комбинация»; - характеризовать основные правила освоения акробатических упражнений и комбинаций; - выполнять подводящие

	Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила выполнения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Мост из положения лежа на спине, опуститься в и.п., переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Акробатическая комбинация 2. Кувырок вперед в упор присев кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	упражнения для освоения техники акробатических комбинаций; - описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций; - демонстрировать их выполнение.
Легкая атлетика.	Беговые упражнения: высокий и низкий старт с последующим ускорением. Совершенствование техники высокого старта (повторение материала 3 года). Подводящие упражнения для обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.	- совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции; - описывать технику низкого старта; - выполнять подводящие упражнения для освоения низкого старта; - демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера; - выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта; - выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 м и 60 м).
Спортивные игры.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 2 и 3 годов). Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега	- выполнять технические приемы игры в футбол; - организовывать игру в футбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга; - выполнять технические приемы игры в баскетбол; - организовывать игру в баскетбол, играть по

	(повторение материала 3 года). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 года). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 2 и 3 годов). Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 года). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала 2 и 3 годов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала 3 года). Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку (повторение материала 3 года). Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала 2 и 3 годов).	упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга; - выполнять технические приемы игры в волейбол; - организовывать игру в волейбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
Фитнес.	Упражнения и комплексы классической аэробики. Совершенствование разученных ранее упражнений и комплексов классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; движения руками; под музыкальное сопровождение. Элементы без смены лидирующей ноги. Разучивание техники выполнения новых элементов без смены лидирующей ноги. Элементы со сменой лидирующей ноги.	- демонстрировать разученные ранее упражнения и комплексы классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; движения руками; под музыкальное сопровождение; - осваивать технику разучиваемых упражнений; - выполнять упражнения и комплексы из изученных элементов с движениями руками; - осваивать и выполнять упражнения и комплексы без

	Разучивание техники выполнения новых элементов со сменой лидирующей ноги. Движения руками. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением различных элементов классической аэробики. Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением. Упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Упражнения для мышц подвижности суставов верхних конечностей. Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных и.п. Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей. Выполнять общеразвивающие упражнения для туловища – повороты, наклоны из различных и.п.; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах; маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах. Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации. Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (носках, высоким шагом, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с	музыкального и с музыкальным сопровождением, соблюдая правила техники безопасности; - демонстрировать технику выполнения элементов изученных упражнений и комплексов; - осваивать общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики; - осваивать общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей; - осваивать упражнения для развития быстроты, выносливости и координации; - демонстрировать вариативное выполнение упражнений; - выполнять упражнения для развития быстроты, выносливости и координации; - выполнять тестовые упражнения по развитию выносливости; - соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений; - описывать технику выполнения упражнений и комбинаций; - осваивать комплексы и комбинации упражнений на развитие физических качеств, демонстрировать технику их выполнения; - преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности.
--	--	---

	изменением скорости и направления движения по сигналу инструктора, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы и комбинации упражнений – приседания, выпады, наклоны; выходы в упоры: упор - присев, упор – лежа; перемещение из положения упор-лежа.	
Общеразвивающие упражнения.	На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лежа согнувшись (девочки). Контрольные упражнения для проверки развития координации движений: наклон вперед, стоя на месте, не сгибая колен. На материале легкой атлетики: развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места. На материале лыжных гонок: развитие выносливости. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное	- использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития силы, гибкости, координации движений; - демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях; - демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения; - использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей; - демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении; - демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении; - демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении; - использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой, развивать с их помощью выносливость.

	упражнение для проверки развития выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000м.	
--	--	--

Методическое обеспечение.

Обеспечение методическими видами продукции:

- диагностика физических качеств воспитанников;
- сборники подвижных игр;
- комплексы упражнений корригирующей гимнастики;
- комплексы упражнений по классической аэробике;
- комплексы упражнений по атлетической гимнастике;
- комплексы общеразвивающих упражнений.

Обеспечение дидактическим материалом:

- наглядные пособия, плакаты, схемы;
- видеоуроки;
- кинолектории по основам безопасной жизнедеятельности;
- инструкции по ТБ:
 - инструкция по технике безопасности при проведении прогулок и туристических походов (И-4-12/07);
 - инструкция по охране жизни и здоровья воспитанников в пути следования, инструкция по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий (И-3-10/07);
 - инструкция по технике безопасности при проведении массовых мероприятий (И-3-09/07);
 - инструкция по оказанию первой доврачебной помощи при несчастных случаях (И-3-01/07);
 - инструкция при проведении спортивных мероприятий (И-4-07/07).

Оборудование и инвентарь:

Гимнастические скамейки, гимнастические маты, навесная перекладина, скакалки, гимнастические палки, различные мячи, оборудование и инвентарь для настольного тенниса, гантели и гири, штанга, тренажеры (универсальные тренажеры, «бегущая по волнам», степпер, велотренажеры, «наездник», гребной), лыжи, батуты, коньки, коврики (гимнастические, массажные), наборы для бадминтона, клюшки хоккейные, массажеры для стоп, секундомер, свисток, палатки, карематы, рюкзаки, методические пособия, музыкальный центр, экран, проектор, ноутбук.

Список литературы

1. Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 1–11 классы». М. «Просвещение», 2008.
2. Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
4. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. «ВАКО» Москва 2009.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика /Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2006.
7. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Физическая культура, 2005.
8. Перевошиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре: Для учащихся 1-4 кл.- Мн.: Полымя, 1988.
9. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод.пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин.- М.: Дрофа, 2006.
10. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга.- М.: СпортАкадемПресс, 2001.
11. Раменская Т.И. Юный лыжник (Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков).- М.: СпортАкадемПресс, 2004.
12. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 2006.
13. Овчаров В.С. Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие - Минск: Сэр-Вит, 2008.
14. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие /– М. : Советский спорт, 2007.

Литература, рекомендованная для учащихся

1. Коростелёв Н.Б. 50 уроков здоровья. - М.: Дет. лит., 2009.
2. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. – М.: Просвещение, 2010.
3. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М.
4. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

5. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.
6. Москвина М.А. Приключения Олимпионика. – М.: Дет. лит. 2004
7. Семёнова И.И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 2011.
8. Юдин Г. Главное чудо света. – М.: Дет. лит. 2000.

Диагностика физических качеств воспитанников.

(на основе комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 1 -4 классы под общей редакцией А. П. Матвеева)

Проводится в форме контрольных тестов 2 раза в год (сентябрь, май). Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовки. Основным показателем усвоения программного материала воспитанниками младшего школьного возраста является уровень развития физических качеств не ниже среднего и отсутствие случаев спортивного травматизма.

Контрольные упражнения для детей 7 – 8 лет

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0

8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
11	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
11	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Контрольные упражнения для детей 8 – 9 лет

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
11	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
11	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Контрольные упражнения для детей 9 – 10 лет

Мальчики		
№	Упражнения	Уровень

		высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
11	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4

4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
11	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Контрольные упражнения для детей 10 – 11 лет

Мальчики				
№	Упражнения	Уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8

4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
11	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8

8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
11	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		