

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение города Новосибирска  
«Специальная (коррекционная) школа № 14»

Утверждаю  
Директор МКОУ  
«Специальная (коррекционная) школа №14»  
/Д.Я. Янин  
№ 29082022/02-од. «29»августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
обще развивающая программа <<Весёлые старты>>**

Составил программу:  
Лештаев Юрий  
Викторович,  
учитель первой  
квалификационной категории

## Пояснительная записка

Программа «Весёлые страты» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа реализуется в МКОУ С(К)Ш № 14 и служит для организации дополнительного образования, а также подготовки к соревнованиям разного уровня и разной направленности.

Программа направлена на развитие физических качеств у учащихся и содержит теоретические знания по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие на внутришкольных, районных и городских мероприятиях и соревнованиях.

Дополнительное образование в специальной (коррекционной) школе для детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) является важным звеном воспитательной системы.

Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, общей выносливости и силы; привитие интереса к занятиям физической культурой и закаливанию организма.

Рекомендуемый возраст детей: 10-16 лет.

Группа формируется в количестве от 5 до 10 человек по принципу добровольности. С таким количеством обучающихся можно осуществлять индивидуальный подход, что заметно сказывается на эффективности работы. Программа предполагает занятия с учащимися специальной (коррекционной) школы для детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями).

Время реализации программы кружка – 1 год.

Программа рассчитана на 136 часов в год. (4 занятия в неделю).

### **Цель:**

оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время.

### **Задачи:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учетом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, а также эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания школьников программой предусматривается формирование личностных и метапредметных универсальных учебных действий:

- 1. Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся - эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Личностные* результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбирать место для самостоятельного занятия, соблюдать правила техники безопасности при его выполнении;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой, культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**2. Метапредметные результаты** -характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания кружка «Весёлые старты», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Контроль осуществляется в виде сдачи специальных упражнений инормативов с целью данных, об уровне технико-тактической и физической подготовленности обучающихся.А также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях различного уровня

**В результате занятий ученик должен уметь:**

- применять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками в стандартных и изменяющихся условиях;
- выполнять упражнения на силу, быстроту, гибкость и координацию;
- определять частоту дыхания и сердечных сокращений до и после выполнения физических упражнений.

**В результате занятий ученик должен знать** правила применения знаний в практической деятельности и повседневной жизни:

выполнять правильно и последовательно комплексы физических упражнений; соблюдать правила и нормы

поведения в физкультурной и игровой деятельности;

использовать подвижные игры с мячом для организации активного отдыха

### **Содержание курса дополнительного образования**

Содержание направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации здорового образа жизни.

В программе используются *индивидуальные, фронтальные, групповые и круговые формы* занятий. Данная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у занимающихся целостное представление о физической культуре и ее компонентах, о ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Содержание курса обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы, занятия подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Ценностные ориентиры содержания кружка «Веселые старты» спортивно- оздоровительного направления, а так же приобретения умений, качеств, навыков, которые повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Типология, используемая на занятиях:

- ознакомления с новыми двигательными действиями-1;
- закрепления изученных игровых движений -2;
- применения знаний и умений-3;
- обобщения и систематизации знаний-4;
- проверки и коррекции знаний и умений-5;
- комбинированное занятие -6.

## **Методы и формы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Условия реализации программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 10-12 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей. В группу принимаются все желающие

### **Формы и режим занятий.**

Форма занятий – групповая.

Теоретические, практические, комбинированные - занятия. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП, игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, соревнования.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу в игровой форме. Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Ожидаемые результаты

- Снижение уровня заболеваемости и пропусков занятий детьми;
- Привлечение максимального количества детей к занятиям в спортивных секциях;
- Создание положительной эмоциональной сферы психологического здоровья учащихся;
- Повышение физической активности детей;
- Сформированность у детей потребности в здоровом образе жизни.

**1. Скорость. Сила (скоростно-силовые способности)** Техника безопасности на занятиях и соревнованиях; обучение бегу на короткие дистанции; эстафеты. Броски и метание мяча на дальность и в горизонтальную цель. Прыжки в длину. Бег с эстафетной палочкой; высокий старт и стартовый разгон; бег по дистанции и финиширование; подвижные игры с элементами бега и прыжков; прыжковые упражнения и многоскоки. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Техника и тактика бега на короткие и длинные дистанции.

**2. Ловкость.Координация.** Подвижные игры с мячом; упражнения с мячом для развития ловкости; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения на гимнастическом мате, упражнения с обручем.Пионербол; челночный бег; броски мяча через сетку; подвижные игры с мячом, эстафеты, акробатических комбинации.

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки юного спортсмена: техническому, тактическому или физическому. Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. Целостно-игровые занятия построены на различных эстафетах, с соблюдением основных правил. Контрольные занятия - приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

**3. Сила.** Общая физическая подготовка ОФП- подтягивание, отжимание, приседания, упражнения с мед.болом; поточная тренировка, упражнения на развитие силы и силовых способностей различных мышечных групп.

**4. Выносливость.**Длительный бег в одном темпе на средние дистанции (100, 300 м); поточная тренировка (ПТ); круговая тренировка; упражнения для развития общей выносливости. Общая физическая подготовка (ОФП); Специально-физическая подготовка (СФП), смешанное передвижение на дистанции 1000 м.; 2000 м.; бег с преодолением препятствий.

**5. Гибкость.**Упражнения с гимнастическими палками, обручем, мячом;упражнения на гимнастической стенке, гимнастическом мате; различные висы; кувырки, перекаты.

### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Различные мячи
2. Насос для надувания мячей
3. Сетка для переноса и хранения мячей
4. Футбольные ворота для мини-футбола
5. Свисток судейский
6. Флажки разметочные с опорой
7. Скакалки
8. Гимнастическая скамья
9. Гимнастические палочки
- 10.Гантели

- 11.Кегли
- 12.Гимнастические маты
- 13.Компьютер
- 14.Чистая спортивная форма, для занятия в спортивном зале, для занятий на местности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

### Литература для преподавателя:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)

8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
11. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
12. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Кайнов, И.Ю. Шалаева - \_Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.

## Тематическое планирование.

№	Наименование раздела / темы	Количество часов
1	<p><b>Скорость. Сила (скоростно-силовые способности)</b>  Техника безопасности на занятиях и соревнованиях; обучение бегу на короткие дистанции; эстафеты. Броски и метание мяча на дальность и в горизонтальную цель. Прыжки в длину. Бег с эстафетной палочкой; высокий старт и стартовый разгон; бег по дистанции и финиширование; подвижные игры с элементами бега и прыжков; прыжковые упражнения и многоскоки. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Техника и тактика бега на короткие и длинные дистанции.</p>	34
2	<p><b>Ловкость. Координация.</b>  Подвижные игры с мячом; упражнения с мячом для развития ловкости; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения на гимнастическом мате, упражнения с обручем. Пионербол; челночный бег; броски мяча через сетку; подвижные игры с мячом, эстафеты, акробатических комбинации.  Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки юного спортсмена: техническому, тактическому или физическому. Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. Целостно-игровые занятия построены на различных эстафетах, с соблюдением основных правил. Контрольные занятия - приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся</p>	24
3	<p><b>Общая выносливость.</b>  Длительный бег в одном темпе на средние дистанции (100, 300 м); поточная тренировка (ПТ); круговая тренировка; упражнения для развития общей выносливости. Общая физическая подготовка (ОФП); Специально-физическая подготовка (СФП), смешанное передвижение на дистанции 1000 м.; 2000 м.; бег с преодолением препятствий.</p>	22

4	<p><b>Гибкость.</b> Упражнения с гимнастическими палками, обручем, мячом; упражнения на гимнастических матах; «Мост» с помощью и самостоятельно; упражнения на гимнастической стенке, гимнастическом мате; различные висы; кувырки, перекаты.</p>	24
5	<p><b>Сила.</b> Общая физическая подготовка ОФП-подтягивание, отжимание, приседания, упражнения с мед.болом; поточная тренировка, упражнения на развитие силы и силовых способностей различных мышечных групп.</p>	32
	<b>Итого</b>	136

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Планируемые результаты		Основные виды деятельности обучающихся	Тип занятия	Материально-техническая база, ЭОРы	Формы организации образовательной деятельности
			Личностные	Метапредметные (УУД)				
	<b>Скорость Сила (скоростно-силовые способности)</b>	<b>17</b>						
1	Вводное занятие ТБ на занятиях и соревнованиях. Бег 30м	1	Л1	М1	Грамотно выполнять разминку и СБУ до занятий и во время соревнований	1	Секундомер, свисток	Групповая форма организации
2	Обучение бегу на короткие дистанции	1	Л4	М5	Характеризовать и демонстрировать технику бега на короткие дистанции	1	Секундомер, свисток	Фронтальная форма организации
3	Эстафеты. Бег с эстафетной палочкой.	1	Л15	М2	Выполнять разученные технические приемы в передаче эстафетной палочки	4	Секундомер, эстафетные палочки свисток	Групповая форма организации
4	Высокий старт	1	Л3	М1	Демонстрировать технику высокого старта	2	Секундомер, эстафетные палочки свисток	Фронтальная форма организации

5	Стартовый разгон	1	Л14	М3	Демонстрировать стартовый разгон	5	Секундомер, свисток, эстафетные палочки	Индивидуальная форма организации
6	Бег по дистанции На 100м	1	Л7	М1	Выполнять и демонстрировать технику бега по дистанции	2	Секундомер, свисток эстафетные палочки	Групповая форма организации
7	«Воробьи, вороны»	1	Л2	М5	Характеризовать и демонстрировать технико-тактические действия во время игры	4	Секундомер, свисток	Индивидуальная форма организации
8	Прыжковые упражнения	1	Л6	М1	Выполнять разученные технические приемы в прыжковых упражнениях	2	Секундомер, свисток	Фронтальная форма организации
9	Прыжки в длину с места	1	Л4	М2	Демонстрировать разученные технические приемы в прыжках	6	Секундомер, свисток, линейка для прыжков	Индивидуальная форма организации
10	ПИ с элементами прыжков	1	Л6	М1	Характеризовать и демонстрировать технические приемы в подвижных играх	3	Секундомер, свисток	Фронтальная форма организации
11	Эстафеты с прыжками	1	Л4	М3	Выполнять разученные технические приемы в эстафетах	3	Секундомер, свисток кегли	Фронтальная форма организации

12	ПИ «Ловля обезьян»	1	Л12	М2	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры	5	Секундомер, свисток,	Групповая форма организации
13	Эстафета «Змейка»	1	Л4	М5	Демонстрировать разученные технические приемы игры в эстафете	2	Секундомер, свисток, обручи	Круговая тренировка
14	Упражнения для развития ловкости	1	Л5	М1	Демонстрировать разученные технические приемы в упражнениях	4	Секундомер, волейбольные мячи, свисток	Групповая форма организации
15	Упражнения для развития гибкости	1	Л2	М3	Демонстрировать разученные технические приемы в упражнениях	5	Секундомер, мячи, свисток,	Фронтальная форма организации
16	Соревнования в эстафетах	1	Л1	М1	Выполнять разученные технико-тактические действия в эстафетах	1	Презентация «Бег на короткие дистанции»	Групповая форма организации
17	ПИ с обручем	1	Л6	М2	Демонстрировать разученные технические приемы в упражнениях с обручем.	4	Секундомер, баскетбольные мячи, кегли, обручи	Фронтальная форма организации
	<b>Ловкость Координация.</b>	<b>12</b>						
18	Техника безопасности на	1	Л7	М1	Демонстрировать разученные	5	Секундомер, волейбольные	Групповая форма

	занятиях. Упражнения для развития ловкости				технические приемы в силовых упражнениях.		мячи, свисток Гимнастические маты скакалки	организации
19	Комплекс упражнений с мячом	1	Л2	М3	Характеризовать и демонстрировать технические приемы в эстафетах	1	Секундомер, баскетбольные мячи, свисток кегли	Фронтальная форма организации
20	ПИ«Вышибалы»	1	Л15	М1	Выполнять разученные технические приемы в метании	5	Секундомер, мячи, свисток, мишень	Индивидуальная форма организации
21	Поточная тренировка	1	Л11	М2	Демонстрировать разученные технические приемы в метании.	3	Секундомер, мишень мячи, свисток	Групповая форма организации
22	«Метко в цель»	1	Л3	М9	Демонстрировать технико-тактические действия в метании на дальность	5	Секундомер, мячи, свисток	Индивидуальная форма организации
23	Метание мяча в горизонтальную цель	1	Л4	М3	Характеризовать и демонстрировать технические приемы в ПИ с мячом	6	Секундомер, мячи, свисток	Фронтальная форма организации
24	Метание мяча в вертикальную цель	1	Л5	М6	Характеризовать и демонстрировать технические приемы в упражнениях на координацию	1	Секундомер, мячи, свисток,	Индивидуальная форма организации
25	Метание на	1	Л8	М2	Демонстрировать	4	Секундомер,	Фронтальная

	дальность				разученные технические приемы в челночном беге		свисток	форма организации
26	ПИ с мячом «Пионербол» Соревнования	1	Л3	М1	Выполнять разученные технико- тактические действия в челночном беге	3	Секундомер, волейбольные мячи, свисток	Фронтальная форма организации
27	Упражнения для развития координации	1	Л4	М3	Демонстрировать разученные технические приемы в скоростных упражнениях.	5	Секундомер, волейбольные мячи, свисток,	Групповая форма организации
28	Обучение челночному бегу	1	Л3	М1	Характеризовать и демонстрировать технические приемы в челночном беге	1	Секундомер, мячи, свисток,	Круговая тренировка
29	Челночный бег 3*10м СФП	1	Л10	М3	Выполнять разученные технические приемы в челночном беге	5	Секундомер, мячи, свисток	Групповая форма организации
	<b>Общая выносливость.</b>	<b>11</b>						
30	Техника безопасности на занятиях Упражнения для развития выносливости	1	Л6	М1	Демонстрировать разученные технические приемы в длительном беге	6.	Секундомер, свисток	Круговая тренировка
31	Соревнования в челночном беге	1	Л8	М2	Выполнять разученные	1	Секундомер, свисток	Групповая форма

	3*10м				технические и тактические действия на длинной дистанции			организации
32	Круговая тренировка ОФП	1	Л11	М9	Демонстрировать разученные технические действия на длинной дистанции	4	Секундомер, свисток	Групповая форма организации
33	Длинные дистанции 1000, 2000м	1	Л4	М3	Характеризовать и демонстрировать технические действия в беге в одном темпе	3	Секундомер, свисток	Индивидуальная форма организации
34	6-минутный бег	1	Л7	М7	Демонстрировать технические действия на 1000м	5	Секундомер, свисток, кегли	Круговая тренировка
35	Тактические действия на длинной дистанции	1	Л12	М3	Демонстрировать разученные технические действия в беге.	1	Секундомер, кегли.	Групповая форма организации
36	Технические действия на длинной дистанции	1	Л6	М1	Демонстрировать технико-тактические действия в ПИ	5	Секундомер, кегли. свисток	Индивидуальная форма организации
37	Бег в одном темпе	1	Л6	М1	Характеризовать и демонстрировать технические приемы в упражнениях с отягощением	3	Секундомер, кегли. Скакалки	Фронтальная форма организации
38	Эстафеты с предметами	1	Л3	М3	Демонстрировать разученные технические приемы в	5	Секундомер, свисток кегли.	Круговая тренировка

					ПИ			
39	ПИ с элементами бега	1	Л13	М2	Выполнять разученные технические приемы в эстафетах	6.	Секундомер, футбольные мячи, кегли. обручи	Индивидуальная форма организации
40	«Чай, чай, выручай»	1	Л6	М8	Демонстрировать разученные технические приемы в силовых упражнениях.	1	Презентация Силовых способностей	Групповая форма организации
	<b>Гибкость.</b>	<b>12</b>						
41	Техника безопасности на занятиях. Упражнения на гибкость	1	Л6	М8	Демонстрировать разученные технические приемы в упражнениях с гимн.палками	3.	Секундомер, гимнастические палки свисток,	Индивидуальная форма организации
42	Кувырки	1	Л4	М2	Характеризовать и демонстрировать технические приемы в упражнениях на гибкость	3	Секундомер, волейбольные мячи, свисток	Фронтальная форма организации
43-45	Развитие координационных способностей	3	Л6	М1	Выполнять разученные технические приемы в подвижных играх с мячом	5	Секундомер, гимнастическая стенка, свисток	Фронтальная форма организации
46	«Мост» с помощью и самостоятельно	1	Л4	М3	Демонстрировать разученные технические приемы упражнениях	6.	Секундомер, свисток, перекладина высокая	Групповая форма организации
47	Упражнения с	1	Л2	М2	Демонстрировать	1	Секундомер,	Круговая

	гимнастическими палками				технические действия упражнениях с гимнастическими палками		свисток, перекладина низкая	тренировка
48-49	Упражнения без предметов и с предметами Эстафеты	2	Л4	М3	Характеризовать и демонстрировать технические приемы в эстафетах	4	Секундомер, свисток препятствия	Групповая форма организации
50	Упражнения на гимнастической стенке	1	Л2	М3	Демонстрировать разученные технические приемыупр на гимнастической стенке	3	Секундомер, волейбольные мячи, свисток,	Фронтальная форма организации
51	«Висы» СФП	1	Л6	М1	Выполнять разученные технические приемы в висах	5	Презентация Подвижные игры	Групповая форма организации
52	«Вис лёжа»	1	Л4	М8	Демонстрировать разученные технические приемы в висах	1	Секундомер, баскетбольные мячи, кегли.	Фронтальная форма организации
	<b>Сила.</b>	<b>16</b>						
53-54	Техника безопасности на занятиях. Преодоление препятствий	2	Л8	М1	Характеризовать и демонстрировать технические приемы в преодолении препятствий	5	Секундомер, скакалки свисток	Круговая тренировка
55-	Бег с преодолением	2	Л4	М3	Выполнять	3	Секундомер,	Фронтальная

56	препятствий				разученные технические приемы в преодолениях препятствий		волейбольные мячи	форма организации
57- 58	«Прокати быстрее мяч» ОФП с мед болом	2	Л1	М3	Демонстрировать разученные технические приемы в играх с мячом	5	Секундомер, волейбольные мячи, свисток	Групповая форма организации
59- 60	Общая физическая подготовка «Лисы и куры»	2	Л2	М2	Демонстрировать технические действия в ПИ	6.	Секундомер, баскетбольные мячи, свисток	Круговая тренировка
61	Развитие силовых способностей в ПИ	1	Л4	М3	Характеризовать и демонстрировать технические приемы в упражнениях с мячом	1	Секундомер, волейбольные мячи, кегли.	Групповая форма организации
62	«Верёвочка под ногами» ОФП	1	Л7	М1	Демонстрировать разученные технические приемы в ПИ	6	Секундомер, баскетбольные мячи, кегли.	Фронтальная форма организации
63	Пионербол по упрощенным правилам Упражнения на силу руки ног	1	Л2	М3	Выполнять разученные технические приемы в упражнениях с мячом	2	Секундомер, волейбольные мячи, сетка	Круговая тренировка
64	ПИ через сетку Поточная тренировка На мышцы спинв и брюшного пресса	1	Л6	М1	Демонстрировать разученные технические приемы в силовых упражнениях.	1	Презентация	Групповая форма организации

65	Упражнения с мячом в парах	1	Л8	М2	Характеризовать и демонстрировать технические приемы в парах с мячом	1	Секундомер, футбольные мячи, кегли.	Круговая тренировка
66	Подтягивание на перекладине «Подвижная цель»	1	Л10	М1	Выполнять разученные технические приемы в подвижных играх с мячом	6	Секундомер, футбольные мячи, кегли.	Групповая форма организации
67	«Силовые способности» Приседание на время	1	Л7	М3	Демонстрировать разученные технические приемы в эстафетах и ПИ	2	Секундомер, футбольные мячи, кегли.	Групповая форма организации
68	Броски мяча через сетку	1	Л2	М7	Демонстрировать технико-тактические действия в упр. с мячом	1	Секундомер, футбольные мячи, кегли.	Индивидуальная форма организации