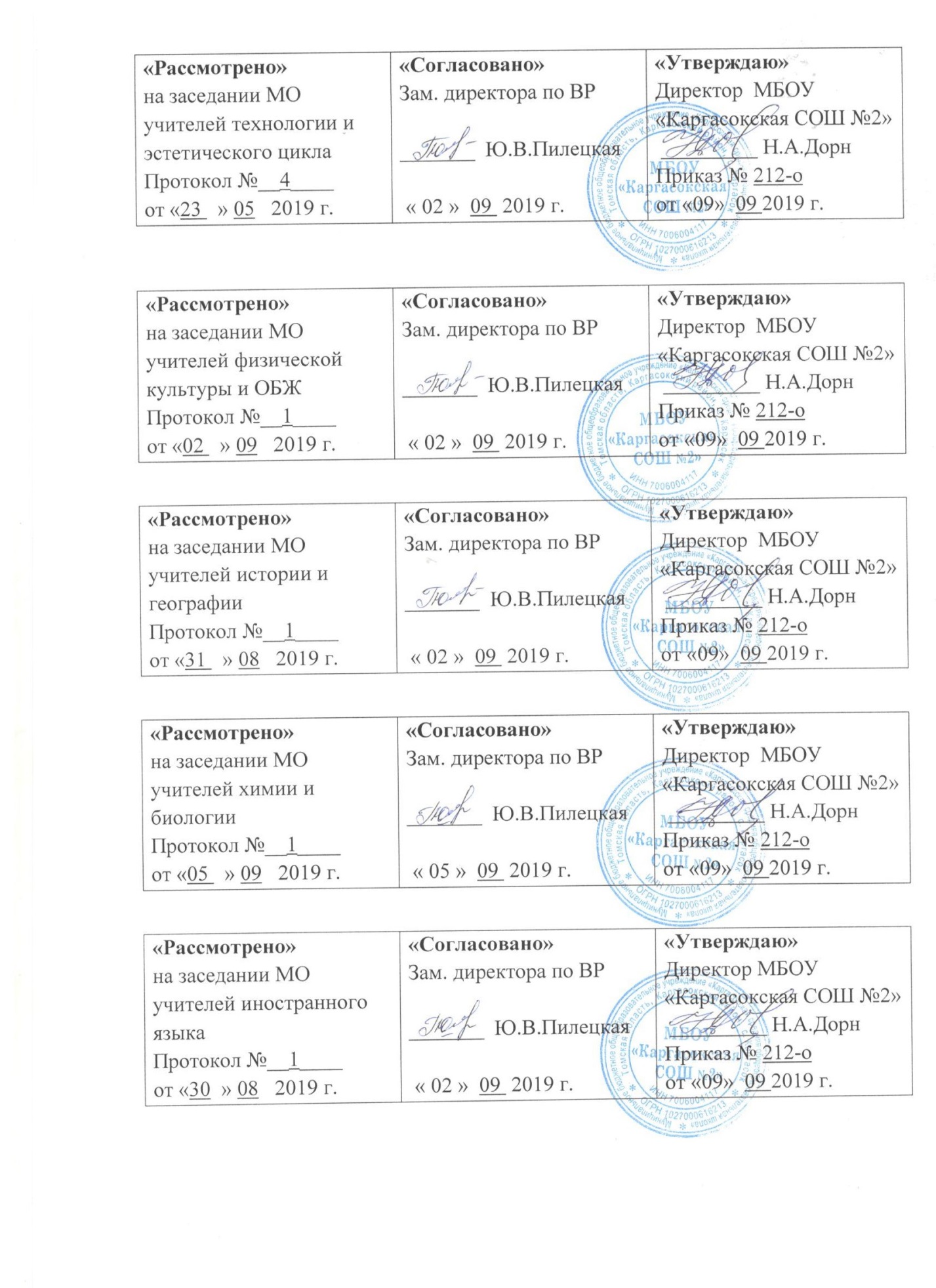
**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Каргасокская средняя общеобразовательная школа №2»**



***Рабочая программа внеурочной деятельности***

***«Президентское тестирование»***

***для 5 - х классов***

***(Срок реализации 1 год, 34 часа)***

**Ф.И.О. педагога, разработавшего программу:**

**Ермаков Эдуард Михайлович**

**учитель физической культуры**

**Квалификационная категория: высшая**

**Стаж работы 24 года**

**Год составления программы 2019**

**Каргасок - 2019**

Содержание программы.

Пояснительная записка.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации  
и видов деятельности.

3. Тематическое планирование.

Календарно-тематическое планирование.

**Пояснительная записка**

Программа составлена на основе:

- законом “Об образовании в Российской Федерации” от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- с приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

- базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобразования РФ;

- учебного плана муниципального образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 2 с. Каргасок, на 2019 – 2020 учебный год.

Программа рассчитана на учеников пятого класса.

В 2001 году впервые приняли участие в «Президентском тестировании» на муниципальном этапе. Тогда еще даже и не думали, что программа будет такой популярной у учащихся. Сразу с первых стартов, наши ученики стали показывать очень достойные результаты, как на областном, так и на Российском этапе, куда дети попадают, выиграв область. С вводом третьего часа физической культуры, мы полностью отдали его на подготовку к «Президентскому тестированию», а с появлением внеурочной деятельности, решили посвятить именно этой подготовке.

«Президентское тестирование» включает в себя 6 нормативов:

- Бег 1000м; прыжок в длину с места; наклон на гибкость; бег 30,60м; силовая гимнастика у девочек – отжимание, у мальчиков – подтягивание; пресс за 30 сек.

Данная программа **-** это еще и способ подготовки ребят к сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО.

***Цель программы*** – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья.

***Задачи программы:***

*1. Обучающие:*

- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;

- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;

- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования специальных упражнений;

- формировать у занимающихся навыки ЗОЖ.

*2. Развивающие:*

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);

- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;

- развивать систему подготовки к сдаче нормативов «Президентского тестирования» и «ГТО».

*3. Воспитательные:*

- способствовать адаптации школьников в коллективе;

- формировать чувство ответственности и чувство локтя внутри коллектива, класса;

- воспитание у детей потребности в физической культуре.

**Режим и формы проведения занятий**: в 5 классах ведётся 1 час в неделю – 34 часа в год. Формы проведения занятий: групповая.

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

**Требования к знаниям, умениям, навыкам в 5 классе:**

**Ученик должен знать:**

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

-правила проведения занятий;

-не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости

**Ученик должен уметь:**

-оценивать свою двигательную активность и корректировать её;

-оценивать уровень своего физического развития;

- справляться на хорошо и отлично с нормативами комплекса «Президентского тестирования» и ГТО.

**В результате изучения данного курса обучающиеся получат возможность формирования:**

**Личностных результатов:**

* Формировать чувство гордости за свою семью, класс, школу, Родину.
* Формировать уважительное отношение к иному мнению.

**Метапредметных результатов** :

Регулятивные УУД:

* овладение способностью *принимать и сохранять* цели и задачи тренировочной деятельности, *поиска* средств ее осуществления;
* *Проговаривать* последовательность действий.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

* Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного.
* Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего коллектива.

Коммуникативные УУД:

* *Донести* свою позицию до других.
* *Слушать* и *слышать, понимать* других.
* Совместно *договариваться* о правилах общения и поведения в играх, занятиях и следовать им.

У учащихся вырабатывается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Сформировывается начальное представление о культуре движения: школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья.

За счет тренировок происходит повышение уровня физического развития ребенка. Дети

успешно сдают нормативы школьной программы, а так же с удовольствием участвуют в сдаче нормативов «Президентского состязания» и «ГТО».

Умение работать в коллективе, слышать и уважать друг друга, ведь вместе перенесенные нагрузки помогают сдружиться, сплотиться вокруг одной цели.

**2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации  
и видов деятельности.**

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля, правило поведения на занятиях ОФП по разделам программы.

**Способы физкультурной деятельности**. Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия. Одежда для игр и прогулок. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена. Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

**Развитие физических качеств.**

Быстрота реакции**:** ускорения из различных исходных положений (выпрыгиваний, выталкиваний, сидя, лежа и т.д.); ускорения с помощью сигналов звуковых или зрительных; прыжки через скакалку на скорость; резкая смена направлений и остановок.

Скоростно – силовая подготовка: прыжок в длину с места; метания м/м; выпрыгивания с подтягиванием коленей к груди; разножка; выпрыгивание с отталкиванием от скамейки; напрыгивание и спрыгивание со скамейки.

Силовая подготовка: подтягивания; отжимания; упражнения на мышцы пресса и спины; различные приседания; различные виды планок; выпады; полуприседы.

Развитие гибкости: пассивные наклоны ноги вместе, ноги врозь; наклоны к правой и левой ноге; хватом за носки статическое напряжение; наклоны в парах с помощью.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение  
каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела и тем | Наименование разделов и тем | Учебные часы |
| I  1.  2.  3.  4. | Общая физическая подготовка по программе «Президентского тестирования».  Развитие физических качеств:  Быстрота.  Cкоростно – силовая подготовка.  Силовая подготовка.  Развитие гибкости. | 34  На каждом внеурочном занятии |
|  | Итого: | 34 |

**Календарно - тематическое планирование 5 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата**  **по плану** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | 02.09 -06.09 | Развитие физических качеств.  Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 09.09 – 13.09 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 16.09 – 20.09 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 23.09 – 27.09 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 30.09 -04.10 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 07.10 – 11.10 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 14.10 – 18.10 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 21.10 -25.10 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 04.11 – 08.11 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 11.11 – 15.11 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 18.11 – 22.11 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 25.11 -29.11 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 02.12 -06.12 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 09.12 -13.12 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 16.12 – 20.12 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 23.12 -27.12 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 13.01 -17.01 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 20.01 -24.01 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 27.01 -31.01 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 03.02 -07.02 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 10.02 -14.02 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 17.02 -21.02 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 24.02 -28.02 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 02.03 -06.03 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 09.03 -13.03 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 16.03 -20.03 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 01.04 -03.04 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 06.04 -10.04 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 13.04 -17.04 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 20.04 -24.04 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 27.04 -01.05 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 04.05 -08.05 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 11.05 -15.05 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 18.05 -22.05 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  |  | Итого: | 34 |

**Методическое обеспечение**

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. - М.: ВАКО 2004.
2. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии. 5 классы. М.: «ВАКО», 2004.
3. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания, М.: «Просвещение» 2011 г.
4. Найминова Э.Б. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры. / «Книга для учителя». «Феникс», 2003г.

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Каргасокская средняя общеобразовательная школа №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  на заседании МО учителей  физической культуры  Протокол № 1  от «2» сентября 2019 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по воспитательной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Ю.В.Пилецкая./  « » 2019г. | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ КСОШ №2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.А.Дорн/  Приказ №  от « » августа 2019 г. |

***Рабочая программа внеурочной деятельности***

***«Президентское тестирование»***

***для 4 - х классов***

***(Срок реализации 1 год, 34 часа)***

**Ф.И.О. педагога, разработавшего программу:**

**Ермаков Эдуард Михайлович**

**учитель физической культуры**

**Квалификационная категория: высшая**

**Стаж работы 24 года**

**Год составления программы 2019**

**Каргасок - 2019**

Содержание программы.

Пояснительная записка.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации  
и видов деятельности.

3. Тематическое планирование.

Календарно-тематическое планирование.

**Пояснительная записка**

Программа составлена на основе:

- законом “Об образовании в Российской Федерации” от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- с приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

- базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобразования РФ;

- учебного плана муниципального образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 2 с. Каргасок, на 2019 – 2020 учебный год.

Программа рассчитана на учеников пятого класса.

В 2001 году впервые приняли участие в «Президентском тестировании» на муниципальном этапе. Тогда еще даже и не думали, что программа будет такой популярной у учащихся. Сразу с первых стартов, наши ученики стали показывать очень достойные результаты, как на областном, так и на Российском этапе, куда дети попадают, выиграв область. С вводом третьего часа физической культуры, мы полностью отдали его на подготовку к «Президентскому тестированию», а с появлением внеурочной деятельности, решили посвятить именно этой подготовке.

«Президентское тестирование» включает в себя 6 нормативов:

- Бег 1000м; прыжок в длину с места; наклон на гибкость; бег 30,60м; силовая гимнастика у девочек – отжимание, у мальчиков – подтягивание; пресс за 30 сек.

Данная программа **-** это еще и способ подготовки ребят к сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО.

***Цель программы*** – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья.

***Задачи программы:***

*1. Обучающие:*

- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;

- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;

- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования специальных упражнений;

- формировать у занимающихся навыки ЗОЖ.

*2. Развивающие:*

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);

- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;

- развивать систему подготовки к сдаче нормативов «Президентского тестирования» и «ГТО».

*3. Воспитательные:*

- способствовать адаптации школьников в коллективе;

- формировать чувство ответственности и чувство локтя внутри коллектива, класса;

- воспитание у детей потребности в физической культуре.

**Режим и формы проведения занятий**: в 4 классах ведётся 1 час в неделю – 34 часа в год. Формы проведения занятий: групповая.

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

**Требования к знаниям, умениям, навыкам в 4 классе:**

**Ученик должен знать:**

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

-правила проведения занятий;

-не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости

**Ученик должен уметь:**

-оценивать свою двигательную активность и корректировать её;

-оценивать уровень своего физического развития;

- справляться на хорошо и отлично с нормативами комплекса «Президентского тестирования» и ГТО.

**В результате изучения данного курса обучающиеся получат возможность формирования:**

**Личностных результатов:**

* Формировать чувство гордости за свою семью, класс, школу, Родину.
* Формировать уважительное отношение к иному мнению.

**Метапредметных результатов** :

Регулятивные УУД:

* овладение способностью *принимать и сохранять* цели и задачи тренировочной деятельности, *поиска* средств ее осуществления;
* *Проговаривать* последовательность действий.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

* Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного.
* Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего коллектива.

Коммуникативные УУД:

* *Донести* свою позицию до других.
* *Слушать* и *слышать, понимать* других.
* Совместно *договариваться* о правилах общения и поведения в играх, занятиях и следовать им.

У учащихся вырабатывается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Сформировывается начальное представление о культуре движения: школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья.

За счет тренировок происходит повышение уровня физического развития ребенка. Дети

успешно сдают нормативы школьной программы, а так же с удовольствием участвуют в сдаче нормативов «Президентского состязания» и «ГТО».

Умение работать в коллективе, слышать и уважать друг друга, ведь вместе перенесенные нагрузки помогают сдружиться, сплотиться вокруг одной цели.

**2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации  
и видов деятельности.**

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля, правило поведения на занятиях ОФП по разделам программы.

**Способы физкультурной деятельности**. Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия. Одежда для игр и прогулок. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена. Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

**Развитие физических качеств.**

Быстрота реакции**:** ускорения из различных исходных положений (выпрыгиваний, выталкиваний, сидя, лежа и т.д.); ускорения с помощью сигналов звуковых или зрительных; прыжки через скакалку на скорость; резкая смена направлений и остановок.

Скоростно – силовая подготовка: прыжок в длину с места; метания м/м; выпрыгивания с подтягиванием коленей к груди; разножка; выпрыгивание с отталкиванием от скамейки; напрыгивание и спрыгивание со скамейки.

Силовая подготовка: подтягивания; отжимания; упражнения на мышцы пресса и спины; различные приседания; различные виды планок; выпады; полуприседы.

Развитие гибкости: пассивные наклоны ноги вместе, ноги врозь; наклоны к правой и левой ноге; хватом за носки статическое напряжение; наклоны в парах с помощью.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение  
каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела и тем | Наименование разделов и тем | Учебные часы |
| I  1.  2.  3.  4. | Общая физическая подготовка по программе «Президентского тестирования».  Развитие физических качеств:  Быстрота.  Cкоростно – силовая подготовка.  Силовая подготовка.  Развитие гибкости. | 34  На каждом внеурочном занятии |
|  | Итого: | 34 |

**Календарно - тематическое планирование 5 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата**  **по плану** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | 02.09 -06.09 | Развитие физических качеств.  Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 09.09 – 13.09 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 16.09 – 20.09 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 23.09 – 27.09 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 30.09 -04.10 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 07.10 – 11.10 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 14.10 – 18.10 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 21.10 -25.10 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 04.11 – 08.11 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 11.11 – 15.11 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 18.11 – 22.11 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 25.11 -29.11 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 02.12 -06.12 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 09.12 -13.12 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 16.12 – 20.12 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 23.12 -27.12 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 13.01 -17.01 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 20.01 -24.01 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 27.01 -31.01 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 03.02 -07.02 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 10.02 -14.02 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 17.02 -21.02 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 24.02 -28.02 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 02.03 -06.03 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 09.03 -13.03 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 16.03 -20.03 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 01.04 -03.04 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 06.04 -10.04 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 13.04 -17.04 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 20.04 -24.04 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 27.04 -01.05 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 04.05 -08.05 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 11.05 -15.05 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  | 18.05 -22.05 | Отжимания, подтягивания, прыжки, ускорения, приседания, упражнения на мышцы пресса и спины, различные виды планок. | 1 |
|  |  | Итого: | 34 |

**Методическое обеспечение**

1. Голомидова, С.Е. Нестандартные уроки физкультуры. 4 класс. - Волгоград: Учитель-АСТ, 2006.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. - М.: ВАКО 2004.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания, М.: «Просвещение» 2011 г.
5. Найминова Э.Б. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры. / «Книга для учителя». «Феникс», 2003г.