

Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей № 2  
городского округа город Рыбинск Ярославской области

Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Фитнес для укрепления здоровья»

Категория ВУД: занятия, направленные на удовлетворение интересов и  
потребностей в творческом и физическом развитии

Возраст учащихся: 11-15 лет

Сроки реализации программы: 5 лет

Количество часов: 170

Разработчик: Мицик Юлия Ивановна,  
учитель физической культуры

Рыбинск

2022 год

## **Пояснительная записка**

Программа «Фитнес для укрепления здоровья» разработана на основе комплексной программы физического воспитания для 1-11 классов М.: Просвещение, 2012, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

**Фитнес** – это вид двигательной активности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, улучшение эмоционального состояния занимающихся, на повышение уровня общей физической подготовленности и комплексное развитие физических качеств

Программа «Фитнес для укрепления здоровья» носит спортивно-оздоровительную направленность и включает в себя: теоретический раздел «Основы знаний о здоровом образе жизни», различные упражнения аэробной и силовой направленности, упражнения на гибкость, упражнения для развития быстроты и координации движений, упражнения с предметами, гимнастические упражнения, танцевальные упражнения, упражнения под музыку, упражнения и игры с мячом.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности составляют следующие документы.

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
2. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)
5. Основной образовательной программы основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения лицей №2, утвержденной приказом от 06.09.2022 №345.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям физической культурой, формирование навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- создавать условия для формирования представлений о здоровом образе жизни, углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению здоровья, закаливанию организма;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой;
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

**Актуальность** данной программы состоит в формировании здорового образа жизни ребёнка. В результате занятий физическими упражнениями закладывается фундамент его здоровья. Особое значение имеет формирование у детей культуры здоровья – понимания ценности своего здоровья и здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья позволяет ребёнку понять, почему и чем опасны для него вредные привычки и продукты. Полученные знания дети смогут использовать на практике – научатся оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, управлять своим поведением в различных ситуациях.

**Отличительными особенностями программы являются:**

- развитие мотивации к занятиям физическими упражнениями через удовлетворение естественной потребности ребёнка в движении и образовательные элементы креативной педагогики;
- создание положительного эмоционального фона за счет использования игр и упражнений с мячом;
- организация возможности совместных занятий учащихся, имеющих разный уровень физического развития и физической подготовленности;
- использование на занятиях простейшего спортивного оборудования и инвентаря;

**Возраст детей и сроки реализации программы:**

Программа составлена для учащихся 5-9 классов. На изучение данной программы отводится 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год.

**Формы и режим занятий:** групповые занятия продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале школы.

**Формы контроля:** на занятиях применяется визуальное наблюдение, измерение ЧСС, устный опрос учащихся, самоконтроль, тестирование.

**Личностные и метапредметные результаты обучения**

*Личностные:*

- 1) активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- 2) проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- 3) проявлять дисциплинированность.

*Метапредметные:*

- 1) формирование умения планировать, контролировать свою деятельность с учетом требований ее безопасности;
- 2) видеть красоту движений в движениях и передвижениях человека;

*Предметные:*

- 1) формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья
- 2) овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность(режим

дня, утренняя зарядка, подвижные игры)

3) формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием

### **Образовательные *результаты* внеурочной деятельности**

**1-УРОВЕНЬ** - Приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, значении спорта в жизни человека, расширение кругозора. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення гимнастика, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Формой достижения результата можно считать – полученные знания о здоровом образе жизни.

**2-УРОВЕНЬ** - Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга, толерантного отношения к учащимся.

Формой достижения результата можно считать – выполнение правил здорового образа жизни, создание эмоционально-окрашенной и дружеской среды внутри коллектива школьников.

**3-УРОВЕНЬ**- Самостоятельная организация и проведение занятий. Формой достижения результата можно считать – самостоятельное и в группах составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств и для профилактики нарушения осанки и укрепления свода стопы, самостоятельное выполнение дома комплексов упражнений профилактической, коррекционной и развивающей направленности.

### **Ожидаемый результат**

По окончании прохождения программы учащиеся научатся:

- общаться со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- бережно относиться к своему телу, нравственному и физическому здоровью;
- соблюдать гигиенические правила по уходу за собственным телом; правильно дышать, делать дыхательную зарядку, тренировать силу выдоха;
- выполнять простейшие процедуры закаливания с учётом правил закаливания организма;
- выполнять упражнения для укрепления мышц свода стопы и профилактики плоскостопия
- находить свой пульс и подсчитывать его;

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом Рабочей программы воспитания лица №2.

Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в Рабочей программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

### Содержание программы:

Программа «Фитнес для укрепления здоровья» содержит разделы: основы знаний о здоровом образе жизни, физическое совершенствование, профилактические и коррекционные упражнения, упражнения и игры с мячом.

### Основы знаний о здоровом образе жизни

Раздел «Основы знаний о здоровом образе жизни» содержит знания о человеке, его здоровье, психическом и физическом развитии, правилах личной гигиены и закаливания, приёмах самоконтроля.

### Тематические разделы программы

Основная направленность	Классы			
	5 класс	6 класс	7 класс	8 -9 класс
Тело человека	Опорно-двигательный аппарат. Напряжение и расслабление мышц при выполнении физических упражнений.	Здоровье и физическое развитие человека. Внутренние органы человека: сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Внутренние органы человека: пищеварительная и выделительная системы.	Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы при выполнении физических упражнений.	Мозг и нервная система. Эндокринная система. Влияние физических упражнений на нервную и эндокринную системы. Внешние признаки утомления. Избыточный вес и профилактика избыточного веса.
Основы здорового образа жизни	Правила личной гигиены. Режим дня школьника. Вредные и полезные продукты. Витамины. Основные	Утренняя гимнастика. Питание и здоровье. Правильное дыхание при выполнении физических нагрузок. Физические	Принципы здорового образа жизни. Режим учёбы, отдыха, сна. Двигательный режим школьника. Привычки, укрепляющие	Основные правила здоровьесбережения. Подростковый возраст. Психологические особенности возрастного развития. Характер

	<p>физические качества и их тестирование. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Измерение ЧСС до и после занятий физическими упражнениями. Привычки вредные и полезные. Самочувствие и настроение. Закаливание организма.</p>	<p>качества и физическое развитие человека. Привычки здорового человека. Принципы закаливания. Измерение ЧСС в процессе занятий физическими упражнениями. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	<p>здоровье. Значение и важность правильного выбора здоровой пищи. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Правила поведения в стрессовых и конфликтных ситуациях. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.</p>	<p>человека. Виды темперамента. Разработка личного плана самовоспитания. Ведение дневника самоконтроля. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, микроэлементы. Вода и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Банные процедуры.</p>
<p>Корректирующая гимнастика</p>	<p>Осанка и её влияние на работу внутренних органов человека. Плоскостопие, укрепление свода стопы.</p>	<p>Влияние физических упражнений на формирование осанки и укрепление свода стопы</p>	<p>Влияние физических упражнений на психическую и эмоциональную сферу человека. Профилактика нарушений зрения.</p>	<p>Лечебная физкультура. Современные спортивно-оздоровительные программы. Упражнения для снятия эмоционального напряжения.</p>

### **Игры и упражнения с мячом:**

«Школа мяча», ловля и передача мяча в парах, в тройках, на месте и в движении, элементы баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, броски мяча от груди, из-за головы, одной рукой от плеча, броски мяча в кольцо, элементы волейбола: стойки и передвижения, верхняя и нижняя передача мяча, верхняя и нижняя подача, подвижные и спортивные игры с мячом: «Гонка мячей», «Мяч – капитану», «Белки-собачки», «Лови-бросай», «Горячая картошка», «Лови - не лови», «Самый меткий», «Попади в кольцо», «Хвост дракона», «Ловишки с мячом», «Охотники и утки», «Вышибаловка», «Перестрелка», «Десять передач», эстафеты с мячом, пионербол, мини-баскетбол, волейбол.

### **Физическое совершенствование.**

Общеразвивающие упражнения без предметов, с мячом (резиновым, волейбольным, баскетбольным), с гимнастической палкой, с гантелями, со скакалкой, с набивным

мячом, на гимнастической скамейке, на шведской стенке, лежа на гимнастических матах, упражнения на силу мышц рук, ног, спины, пресса, упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, ОРУ под музыку, элементы ритмической гимнастики, футбол-гимнастика, стретчинг.

### **Профилактические и коррекционные упражнения.**

Упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для укрепления свода стопы, дыхательная гимнастика, гимнастика с элементами йоги, упражнения на расслабление, комплексы упражнений для глаз.

#### **Тематическое план**

№	Наименование раздела	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Знания о здоровом образе жизни	4	6	6	6	6
2.	Физическое совершенствование	10	10	12	12	12
3.	Профилактические и коррекционные упражнения.	10	8	6	6	6
4	Упражнения и игры с мячом	10	10	10	10	10
	Всего часов:	34	34	34	34	34
	ИТОГО	170				

#### **Тематическое планирование 5 класс**

№	Содержание занятия	Время, мин.	ЦОР
1.	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячом. «Горячая картошка».	40	<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/">https://uchitelya.com/fizkultura/</a>
2.	Опорно-двигательный аппарат. «Школа мяча». ОРУ с малым мячом.	40	
3.	Передача и ловля мяча в парах. Осанка человека. ОРУ с гимнастической палкой.	40	
4.	«Гонка мячей», «Мяч капитану». Дыхательная гимнастика.	40	
5.	«Белки-собачки», «Горячая картошка». КУ для глаз.	40	
6.	Передача и ловля мяча в тройках.	40	

	Упражнения для развития силы.		
7.	Эстафеты с мячом. Упражнения для развития гибкости.	40	
8.	«Лови-бросай», «Лови-не лови». Напряжение и расслабление мышц при выполнении физических упражнений. Йога для детей.	40	
9.	Правила личной гигиены и режима дня. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнения для развития быстроты.	40	
10.	Передача и ловля мяча в движении. КУ на осанку ( без предметов).	40	
11.	Закаливание организма. «Вышибаловка». Упражнения для развития гибкости.	40	
12.	Полезные продукты. Витамины. «Охотники и утки». КУ для развития силы.	40	
13.	Режим дня школьника. «Ловишки с мячом». КУ для развития гибкости.	40	
14.	Основные физические качества и их тестирование. Тест на гибкость. «Охотники и утки».	40	
15.	Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Бросок мяча двумя руками от груди. КУ для укрепления мышц спины, живота.	40	
16.	Измерение ЧСС до и после занятий физическими упражнениями. Ведение мяча в ходьбе и в беге. Упражнения для развития гибкости.	40	
17.	Привычки вредные и полезные. Бросок мяча одной рукой от плеча. КУ в парах.	40	
18.	Игра «Самый меткий». Правила сохранения правильной осанки. КУ на осанку (с гимнастической палкой).	40	
19.	Бросок мяча в кольцо. Осанка и её влияние на работу внутренних органов человека. КУ на осанку (лежа на гимнастических матах).	40	
20.	Игра «Попади в кольцо». Как избежать плоскостопия. КУ для укрепления мышц стопы.	40	
21.	Эстафеты с баскетбольным мячом. Самочувствие и настроение. КУ на расслабление.	40	
22.	«Белки-собачки», «Горячая картошка». Упражнения с набивным мячом.	40	

23.	Передача и ловля мяча через сетку. Упражнения для развития быстроты.	40	
24.	Подача в пионерболе. Упражнения для развития силы ног. Прыжки.	40	
25.	ОРУ с мячом. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	40	
26.	Игра в пионербол. КУ на гимнастической скамейке.	40	
27.	«Вышибаловка». КУ лежа на гимнастических матах.	40	
28.	«Охотники и утки». КУ для укрепления свода стопы.	40	
29.	«Перестрелка». КУ на осанку.	40	
30.	ОРУ под музыку. Упражнения со скакалкой.	40	
31.	Элементы ритмической гимнастики. Упражнения с обручем.	40	
32.	Ритмическая гимнастика под музыку. Упражнения на силу мышц спины и живота.	40	
33.	Фитбол- гимнастика. Упражнения на гибкость.	40	
34.	Эстафеты. КУ для развития силы.	40	

### Тематическое планирование бкласс

№	Содержание занятия	Время, мин.	ЦОР
1.	Правила поведения на занятиях, инструктаж по техники безопасности. Здоровье и физическое развитие человека. ОРУ с гимнастической палкой. «Гонка мячей», «Горячая картошка».	40	<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/">https://uchitelya.com/fizkultura/</a>
2.	Внутренние органы человека: сердечно-сосудистая и дыхательная системы. ОРУ с мячом. «Мяч капитану», «Белки-собачки»	40	
3.	Измерение ЧСС в процессе занятий физическими упражнениями. «Школа мяча». КУ на развитие мышц спины и живота.	40	
4.	Утренняя гимнастика. ОРУ без предметов. Передача и ловля мяча в парах.	40	
5.	Передача и ловля мяча в тройках. Внутренние органы человека: пищеварительная и выделительная системы. Упражнения с обручами.	40	
6.	Эстафеты с мячом. КУ на осанку (без	40	

	предметов)	
7.	Упражнения со скакалкой. «Лови-бросай», «Горячая картошка».	40
8.	Передача и ловля мяча через сетку. Правильное дыхание при выполнении физических нагрузок. Дыхательная гимнастика.	40
9.	Пионербол по упрощенным правилам. КУ с набивным мячом.	40
10.	Пионербол. КУ на развитие гибкости.	40
11.	Питание и здоровье. «Вышибаловка». КУ на развитие силы ног.	40
12.	«Охотники и утки». КУ на осанку (лежа на гимнастическом мате)	40
13.	Упражнения со скакалкой. Бросок мяча в кольцо.	40
14.	Физические качества и физическое развитие человека. Тест на гибкость, тест на ловкость. Игра «Попади в кольцо».	40
15.	Бросок мяча двумя руками от груди. КУ на гимнастической скамейке.	40
16.	Привычки здорового человека. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. КУ в парах.	40
17.	Принципы закаливания. Бросок мяча одной рукой от плеча. Упражнения для развития быстроты.	40
18.	Бросок двумя руками из-за головы. КУ на осанку (с гимнастической палкой)	40
19.	Игра «Десять передач». КУ для укрепления свода стопы (с мячом).	40
20.	Ведение мяча в сочетании с броском по кольцу. Упражнения для развития силы и быстроты. Прыжки.	40
21.	Баскетбол по упрощенным правилам. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Упражнения для развития гибкости.	40
22.	Мини-баскетбол. Влияние физических упражнений на формирование осанки и укрепление свода стопы. КУ на осанку и для укрепления свода стопы (без предметов).	40
23.	ОРУ с баскетбольным мячом. Игра «Самый меткий», «Попади в кольцо».	40
24.	«Перестрелка». КУ на осанку (с мячом)	40
25.	ОРУ под музыку. «Охотники и утки».	40
26.	Элементы ритмической гимнастики.	40

	Стретчинг.		
27.	Танцевальные упражнения. КУ для глаз.	40	
28.	Йога для детей.	40	
29.	«Вышибаловка». Упражнения для развития силы.	40	
30.	Пионербол. Упражнения для развития гибкости	40	
31.	«Перестрелка». Упражнения для развития силы и быстроты.	40	
32.	Мини-баскетбол. КУ на развитие силы рук.	40	
33.	Фитбол-гимнастика.	40	
34.	Эстафеты с мячом. Упражнения для развития гибкости.	40	

### Тематическое планирование 7 класс

№	Содержание занятия	Время, мин.	ЦОР
1.	Правила поведения на занятиях, инструктаж по техники безопасности. Принципы здорового образа жизни. ОРУ с набивным мячом. «Горячая картошка».	40	<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/">https://uchitelya.com/fizkultura/</a>
2.	Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы при выполнении физических упражнений. ОРУ в парах. Ловля и передача мяча в парах. «Хвост дракона».	40	
3.	Пионербол. Упражнения для развития силы.	40	
4.	Режим учёбы, отдыха, сна. КУ на осанку ( без предметов). «Вышибаловка».	40	
5.	Пионербол. КУ для укрепления свода стопы	40	
6.	Привычки, укрепляющие здоровье. КУ для развития гибкости. «Перестрелка»	40	
7.	Пионербол. КУ для развития силы.	40	
8.	Значение и важность правильного выбора здоровой пищи. Верхняя передача мяча в волейболе. КУ на гимнастической скамейке.	40	
9.	Нижняя передача мяча в волейболе. КУ лежа на гимнастическом мате.	40	
10.	Причины возникновения инфекционных заболеваний. КУ с мячом. Нижняя подача мяча в волейболе.	40	

11.	Верхняя и нижняя передача мяча в волейболе. «Горячая картошка». Двигательный режим школьника. Дыхательная гимнастика.	40	
12.	Верхняя подача мяча волейболе. КУ на осанку ( с гимнастической палкой)	40	
13.	Волейбол по упрощенным правилам. КУ на развитие силы рук.	40	
14.	Волейбол по упрощенным правилам. КУ на развитие силы ног.	40	
15.	Правила поведения в стрессовых и конфликтных ситуациях. КУ на развитие мышц спина и живота.	40	
16.	Волейбол по упрощенным правилам. Упражнения для развития силы.	40	
17.	Тесты на силу. «Горячая картошка».	40	
18.	Ведение мяча и передача мяча в парах. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. КУ на гимнастической стенке.	40	
19.	Мини-баскетбол. Упражнения для развития быстроты.	40	
20.	Упражнения со скакалкой. Бросок мяча в кольцо. Игра «Самый меткий»	40	
21.	Влияние физических упражнений на психическую и эмоциональную сферу человека. «Десять передач». Упражнения для развития гибкости.	40	
22.	КУ с баскетбольным мячом. Прыжки. «Вышибаловка».	40	
23.	Бросок мяча в кольцо. Мини-баскетбол. КУ на осанку.	40	
24.	Профилактика нарушений зрения. КУ для глаз. Передача мяча в парах. Мини-баскетбол.	40	
25.	Ведение мяча и бросок мяча в кольцо. Мини-баскетбол. Упражнения для развития силы.	40	
26.	Мини-баскетбол. Стретчинг.	40	
27.	ОРУ под музыку. Пионербол.	40	
28.	Танцевальные упражнения.	40	
29.	Элементы ритмической гимнастики.	40	
30.	Ритмическая гимнастика под музыку.	40	
31.	Фитбол-гимнастика	40	
32.	«Вышибаловка». Упражнения для развития гибкости.	40	
33.	Эстафеты с мячом.	40	
34.	«Перестрелка». КУ для развития силы.	40	

#### Тематическое планирование

## 8-9 класс

№	Содержание занятия	Время, мин.	ЦОР
1.	Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Основные правила здоровьесбережения. ОРУ с набивным мячом. Игра: «Хвост дракона».	40	<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/">https://uchitelya.com/fizkultura/</a>
2.	Мозг и нервная система. Влияние физических упражнений на нервную систему. ОРУ в парах. Ловля и передача мяча в парах. «Горячая картошка».	40	
3.	Пионербол. КУ для укрепления свода стопы	40	
4.	Эндокринная система. Влияние физических упражнений на эндокринную систему. КУ на осанку (без предметов). Игра: «Перестрелка».	40	
5.	Пионербол. Упражнения для развития силы.	40	
6.	Внешние признаки утомления. КУ для развития гибкости. Игра: «Вышибаловка»	40	
7.	Избыточный вес и профилактика избыточного веса. Пионербол. КУ для развития силы ног.	40	
8.	Верхняя передача мяча в волейболе. КУ с мячом.	40	
9.	Нижняя передача мяча в волейболе. КУ на гимнастической скамейке.	40	
10.	Подростковый возраст. Психологические особенности возрастного развития. Нижняя подача мяча в волейболе. Дыхательная гимнастика.	40	
11.	Характер человека. Виды темперамента. Верхняя и нижняя передача мяча в волейболе. «Горячая картошка». КУ	40	

	лежа на гимнастическом мате.		
12.	Верхняя подача мяча волейболе. КУ на осанку ( с гимнастической палкой)	40	
13.	Волейбол по упрощенным правилам. Упражнения для развития гибкости.	40	
14.	Волейбол по упрощенным правилам. КУ на развитие силы рук.	40	
15.	Разработка личного плана самовоспитания. КУ на развитие мышц спина и живота.	40	
16.	Волейбол по упрощенным правилам. Упражнения для развития силы.	40	
17.	Ведение дневника самоконтроля. Тесты на гибкость и силу. Игра: «Горячая картошка».	40	
18.	Ведение мяча и передача мяча в парах. КУ на гимнастической стенке.	40	
19.	Мини-баскетбол. Упражнения для развития быстроты.	40	
20.	Упражнения со скакалкой. Бросок мяча в кольцо. Игра «Самый меткий»	40	
21.	Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, микроэлементы. «Десять передач». Упражнения для развития гибкости.	40	
22.	Вода и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. КУ с баскетбольным мячом. Прыжки. «Вышибаловка».	40	
23.	Бросок мяча в кольцо. Мини-баскетбол. КУ на осанку.	40	
24.	Банные процедуры. КУ для глаз. Передача мяча в парах. Мини-баскетбол.	40	
25.	Ведение мяча и бросок мяча в кольцо.	40	

	Мини-баскетбол. Упражнения для развития силы.		
26.	Современные спортивно-оздоровительные программы. Стретчинг.	40	
27.	ОРУ под музыку. Суставная гимнастика.	40	
28.	Танцевальные упражнения. Пионербол.	40	
29.	Упражнения для снятия эмоционального напряжения. Элементы ритмической гимнастики.	40	
30.	Подвижные игры с мячом: «Вышибаловка», «Перестрелка»	40	
31.	Фитбол-гимнастика	40	
32.	Лечебная физкультура. Упражнения для развития гибкости.	40	
33.	Эстафеты с мячом.	40	
34.	КУ для развития силы. Упражнения на расслабление.	40	

Материально – техническое оснащение:

1. Гимнастические стенки
2. Скамейки гимнастические
3. Гимнастические коврики
4. Маты гимнастические
5. Мяч набивной 1,2,3 кг
6. Скакалки гимнастические
7. Палки гимнастические
8. Обручи гимнастические
9. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

10. Мячи баскетбольные
11. Мячи волейбольные
12. Мячи резиновые
13. Мячи теннисные
14. Сетка волейбольная
15. Насос для накачивания мячей
16. Сетки для переноски мячей
17. Фишки и конусы для разметки
18. Фитболы
19. Магнитофон
20. Аптечка медицинская

#### **Литература:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012, Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.