

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕЛЕНГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ТАРБАГАТАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ**

671110, с. Солонцы, ул. Бабушкина, 37 «а», тел./факс 8(301 46)58-4-67, school\_solontsy@govrb.ru

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБОУ "Селенгинская СОШ

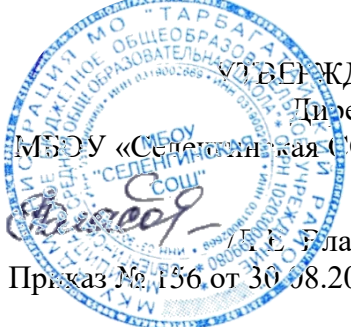
Протокол № 1 от 27.08.2024 г.

Согласовано:

Управляющий Совет

Протокол № 1 от 27.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «Селенгинская СОШ»  
Г. С. Фласова/  
Приказ № 156 от 30.08.2024 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
МБОУ «Селенгинская СОШ»  
на 2024-2025 учебный год**

## «Тропинка здоровья»

### Учебный план

№	Темы	Всего часов	Количество часов за четверть			
			I четв.	II четв.	III четв.	IV четв.
1	Основы знаний	В процессе занятий				
2	Общеразвивающие упражнения	В процессе занятий				
3	Легкая атлетика	9	5	-	-	4
4	Гимнастика, акробатика	7		3	4	-
5	Школа мяча	7	3	-	-	4
6	Подвижные игры	7		4	3	
7	Контрольные упражнения, соревнования	4	1	1	1	1
8	Итого	34	9	8	8	9

### 1.4. Содержание программы

#### «Тропинка здоровья»

#### Учебный план

№	Темы	Всего часов	Количество часов за четверть			
			I четв.	II четв.	III четв.	IV четв.
1	Основы знаний	В процессе занятий				
2	Общеразвивающие упражнения	В процессе занятий				
3	Легкая атлетика	20	10	-	-	10
4	Гимнастика, акробатика офп	48	10	14	14	10
5	Баскетбол	20	8		8	4
6	Волейбол	20		10	10	
7	Футбол	20			10	10
8	Контрольные упражнения, соревнования	8	2	2	2	2
10	Итого	136	30	24	44	36

### Содержание учебного плана

#### Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

### **Общеразвивающие упражнения**

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

### **Легкая атлетика**

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

### **Гимнастика, акробатика**

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.