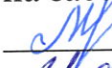


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
 С.Ю.Морозова  
«31» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по ВР  
 С.Ю.Морозова  
«31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор  
 Н.Ю. Евтинова  
«31» августа 2022г.



**Программа  
дополнительного образования  
кружка  
«ОФП»**

**(физкультурно – спортивная направленность)  
1 – 4 классы**

Программа разработана учителем  
Шпачковым М.С.

г. Торжок  
2022г.

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка физкультурно – спортивной направленности ОФП разработана для реализации в основной школе и составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.-Просвещение, 2016). Рабочая программа рассчитана на условия со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы. Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью формирования у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Программа рассчитана на учащихся 1 – 4 классов, 1 час в неделю.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

### **Задачи программы:**

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

### **Общая характеристика программы кружка ОФП.**

Кружок входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

## **Формирование универсальных учебных действий:**

### **Личностные УУД:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

### **Регулятивные УУД:**

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

### **Познавательные УУД:**

- 1) осознавать поставленную задачу;
- 2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

### **Коммуникативные УУД:**

- 1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- 3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

### **Ценностные ориентиры:**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли,

способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры

#### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

#### **Формы занятий:**

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- часы здоровья

#### **Алгоритм работы с подвижными играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

## **Требования ФГОС. Планируемые результаты.**

### ***Дети должны знать:***

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

### ***Уметь:***

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

## **Результаты освоения спортивного кружка ОФП.**

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

### **Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

## **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

## **Место учебного предмета в учебном плане**

Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. Основная задача руководителя - необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, посещающих занятия, - воспитание детей, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. На основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, необходим индивидуальный подход, позволяющий благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживать тесную связь с родителями и классным руководителем. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Внеклассная работа – одно из важных звеньев системы физического воспитания. Она дополняет занятия физической культурой в школе, решает проблему дефицита двигательной активности учащихся, предоставляет возможности для формирования личностных качеств.

### Тематический план

| Темы                                                        | Количество часов |          |       |
|-------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|                                                             | Теория           | Практика | Итого |
| 1. Правила выполнения занятий ОФП.                          | 1                |          | 1     |
| 2. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.   |                  | 8        | 8     |
| 3. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств. |                  | 8        | 8     |
| 4. Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости.       |                  | 8        | 8     |
| 5. Командные игры.                                          |                  | 9        | 9     |
| Всего:                                                      | 1                | 33       | 34    |

### Программа

#### 1. Правила выполнения занятий ОФП.

Гигиена школьника и закаливание. Влияние занятий на организм. Предупреждение травматизма. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.

#### 2. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.

Быстрота. Свободный бег по прямой и по повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с пробеганием отрезка длиной до 30 м. Повторный бег с околоредельной скоростью по прямой и повороту от 10 м. до 30 м. с хода и переходом на бег по инерции. Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега и пр. (до 30 м.). Бег на скорость 30, 60, 100 м. Челночный бег 2X10, 3X10, 4X10, 5X10, 6X10, 10X10 м. Бег на месте стоя в максимальном темпе. Ускорения 3X10 м. Бег в гору и под гору до 30 м. Эстафеты.

Выносливость. Бег до 3000 м. (в соответствии с требованиями нормативов). Кроссовый бег. Повторный бег 5 – 6 по 30 м. Прыжки со скакалкой, многоскоки.

#### 3. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения скоростно-силового характера. Упражнения с набивными мячами (массой от 0,5 до 3 кг. – в зависимости от возраста и пола занимающихся): перекачивание мячей сбоку, под ногами, сидя на земле; перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метания различными способами – снизу, вперед, снизу от себя назад, вперед из – за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Метание теннисных мячей и гранат на дальность. Подскоки на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте. Выпрыгивания вверх. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе. Прыжки через набивные мячи, линии. Многоскоки. Приседания на двух ногах на быстроту. Прыжки в высоту с места, с короткого разбега. Тройной прыжок с места, с разбега.

#### 4. Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости.

Ловкость. Воспроизведение различных положений рук вперед, в стороны, вверх и др. Воспроизведение темпа бега на месте и по отметкам. Воспроизведение различных расстояний при прыжках в длину. Прыжки с ноги на ногу по отметкам: по прямой линии, фигурной, с поворотами, с возвращениями (прыжками) назад. Бег «змейкой» с обеганием предметов. Метание различных предметов в цель. Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и на бегу; жонглирование; ловля одной и двумя руками различными способами сбоку, высоко над головой и т.д.; ловля мяча, брошенного партнером в определенном направлении. Те же упражнения с мячами других размеров и другой массы. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с переноской груза, с бегом, прыжками и т.п. Акробатические упражнения: стойки, перекувырки, кувырки вперед и назад.

Гибкость. Поочередные и одновременные движения плечами вперед и назад; круговые движения плечами. Махи руками в различных плоскостях. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклон вперед сидя ноги вместе. То же ноги врозь. «Мост», «полушпагат» из различных положений. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад. Махи ногами в различных плоскостях. Повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной. Перешагивание через палку вперед и назад.

#### 5. Командные игры.

Игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

#### Календарно-Тематическое планирование

| № | дата | Тема.                                                                                                                          | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | Планируемые результаты                                                              |
|---|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | .09  | Правила Т.Б на занятиях кружка, выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м. «Разведчики» | формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья.       | Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 2 | .09  | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. «Паровоз»                | формирование правильной осанки и развитие навыков бега             | Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 3 | .09  | Гигиена подростка. Повторный бег с около предельной скоростью. Учись быстрой и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?»              | развитие ловкости; воспитание чувства ритма                        | Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 4 | .09  | Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.                                                                  | развитие силы и ловкости                                           | Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |

|    |       |                                                                                                         |                                                                                          |                                                                                                  |
|----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |       | «Кто сильнее?», «Салки со стопами,                                                                      |                                                                                          | играть в разученные игры                                                                         |
| 5  | .10   | Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Ловкий. Гибкий. «Быстрая тройка»     | развитие гибкости и ловкости                                                             | Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры              |
| 6  | .10   | Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. «Весёлая скакалка»                                          | развитие ловкости и внимания                                                             | Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры,                                                      |
| 7  | .10   | Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча. «Очистить свой сад от камней»                      | развитие выносливости и силы                                                             | знать разученные игры и самостоятельно играть в разученные игры                                  |
| 8  | .10   | Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча. Развитие быстроты. «Командные салки»         | развитие быстроты                                                                        | самостоятельно играть в разученные игры                                                          |
| 9  | .11   | Бег на выносливость. Игры на координацию движений. Кто быстрее? «Найди нужный цвет»                     | развитие скоростных качеств, выносливости                                                | Уметь выполнять, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                  |
| 10 | .11   | Преодоление полосы препятствий. Скакалочка-выручалочка. «Удочка с приседанием»                          | развитие силы, развитие быстроты и ловкости                                              | Уметь выполнять, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                  |
| 11 | .11   | Эстафеты с предметами. Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | развитие силы, развитие быстроты и ловкости                                              | Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры              |
| 12 | .12   | Кувырки вперед, назад. Выполнение акробатических упражнений. «Гуси лебеди». «Лиса и куры»               | развитие силы и ловкости                                                                 | Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры                                                       |
| 13 | 13.01 | Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение различных способов передвижения | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Игры, развитие скоростных качеств, ловкости | Знать технику безопасности, правила поведения при игре, самостоятельно играть в разученные игры. |

|    |       |                                                                                                                    |                                                                                                                          |                                                                                                                                               |
|----|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |       | на лыжах.                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                                               |
| 14 | 20.01 | Прохождение дистанции 2 км. по глубокому снегу.                                                                    | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | Знать технику безопасности, правила поведения при игре, самостоятельно играть в разученные игры. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. |
| 15 | 27.01 | Игры и эстафеты на лыжах. «Кто быстрее приготовится» Горка зовёт, «Быстрый спуск»                                  | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Игры.                                          | Развитие скоростно-силовых способностей, самостоятельно играть в разученные игры.                                                             |
| 16 | .02   | Прохождение дистанции 3 км. «Паровозик» Мы строим крепость «Мороз – Красный нос»                                   | Попеременный двухшажный ход. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге.                                                | знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                                                                |
| 17 | .02   | Подъем в гору различными способами. «Веер», «Штурм высоты» «Салки»                                                 | «Быстрый спуск», развитие физических качеств выносливости и ловкости                                                     | знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                                                                |
| 18 | .02   | Спуски с горы в различных стойках. «Веер», «Паровозик Зимнее солнышко.                                             | развитие выносливости и ловкости «Быстрый спуск»,                                                                        | знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                                                                |
| 19 | .02   | Прохождение дистанции 3 км. Игры на снегу по желанию учащихся                                                      | Попеременный двухшажный ход. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге.                                                | знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                                                                |
| 20 | .03   | Подъемы и спуски. Игры на снегу по желанию учащихся «Поезд», Мы строим крепость                                    | развитие выносливости, ловкости и быстроты                                                                               | знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                                                                |
| 21 | .03   | Прохождение дистанции 3 км. Игры на свежем воздухе «Салки» Снежные фигуры                                          | Попеременный двухшажный ход. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. развитие выносливости                          | знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                                                                |
| 22 | 03    | Игры и эстафеты на лыжах. Закрепление. Игры по желанию учащихся по выбору учащихся                                 | развитие физических качеств выносливости, быстроты и ловкости                                                            | знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                                                                |
| 23 | .03   | Эстафеты с предметами. Эстафета с переноской предметов.<br>Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног». | Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                               | Уметь выполнять ОРУ, эстафеты прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.                                                |

|    |     |                                                                                                                         |                                                                                                              |                                                                                                               |
|----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 | .03 | Упражнения на ловкость. Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики»                           | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                            | эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.                                   |
| 25 | .04 | Игры на ловкость и координацию движений. Пустое место», «Часовые и разведчики»                                          | развитие выносливости, быстроты реакции, скорости,                                                           | знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                                |
| 26 | .03 | Выполнение акробатических упражнений.                                                                                   | развитие ловкости, гибкости                                                                                  | Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                           |
| 27 | .04 | Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.<br><br>Игры: Прыжок за прыжком. «Пустое место»                    | развитие скоростных качеств, меткости, быстроты и реакции                                                    | Уметь выполнять ОРУ, эстафету прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.                |
| 28 | .04 | Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег. «Бездомный заяц», «Лошадки»                                                    | Развитие реакции, выносливости, скорости,                                                                    | Уметь выполнять ОРУ, эстафету прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.                |
| 29 | .04 | Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча. «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом |
| 30 | .04 | Метание теннисных мячей на дальность. «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.                        | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. | Знать технику безопасности, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.             |
| 31 | 05  | Бег с преследованием. Игры с метанием мяча. «У медведя на бору». Эстафета по кругу.                                     | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.            | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом        |
| 32 | .05 | Челночный бег. Игры на координацию движений. прыжки через скакалку,                                                     | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие                          | Уметь выполнять ОРУ, эстафету бегом, самостоятельно играть в разученные игры.                                 |

|    |     |                                                                                                           |                                                                                                              |                                                                                              |
|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33 | .05 | Бег на выносливость<br>Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. | Равномерный бег .<br>Чередование ходьбы и бега<br>Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры | Уметь выполнять эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. |
| 34 | .05 | Эстафеты с мячом. «классики» «Волк во рву» «Пустое место»                                                 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                           | Уметь самостоятельно играть в разученные игры с мячом                                        |
|    |     | «классики» «Волк во рву»                                                                                  | выносливости. Игры Эстафеты.                                                                                 |                                                                                              |

#### Список литературы .

1. Программа « Физическая культура 1 – 4 класс».2016г, « Физическая культура 5 – 9 класс».2016г.
  2. Поурочные разработки планов.
  3. «Физическая культура 1 – 4 класс».2010г. И.М.Бутин.
  4. «Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе». М.Д. Рипа. М. Просвещение 1985 г.
  5. «Физическая культура 5 – 9 класс».М.Просвещение 1997 г. В. И. Лях.
  6. «Знай и умей». 1978г.Издат. «Детская литература».
  7. «Руководство физическим воспитанием».1973г.Просвещение.Г.П.Богданов.
  8. Пособие для учителей. 2010г. М. Просвещение. М.Д. Рипы.
  9. Спортивные игры. 1998г. Н.П.Воробьев.
- «Физическая культура 5 – 7 класс».1986г. Ю.А.Барышников.
1. « Уроки физическая культура 1 – 4 класс».2010г. М. Просвещение.
  2. Методика физического воспитания.1997г. М.Просвещение В.И.Лях.
  3. « Мы сдаём нормы».1979г.М. Просвещение.
  4. Мы играем в баскетбол.2005г.
  5. Спортивные и подвижные игры. 1998г.М.Просвещение.
  6. Журналы «Физическая культура», «Физкультура и спорт».
  7. Раздаточный материал, плакаты.
  8. Спортивные игры (Под редакцией Ю.И. Портных)
  9. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.