

**Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества**

Принято на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 1 от «30» 08. 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор 
Е.Н.Никитина
От «30» 08.2024



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно – спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 11 - 16 лет Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:
Леонов Артём Юрьевич,
педагог дополнительного образования**

д. Сыр-Липки 2024 год

1. Пояснительная записка

Разработана программа с учетом требований следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями и дополнениями);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
4. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
5. Письмо Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;
6. Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
7. Методические рекомендации Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
10. Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011г. №03-255 «О введении ФГОС ООО»;
11. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ООО»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
13. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 N 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Адресат программы: Программа рассчитана для учащихся в возрасте от 11 до 16 лет

Объём программы: На реализацию программы отводится 72 ч в год (2 часа в неделю).

Формы организации образовательного процесса: очная

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

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

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: Занятия проводятся по два академических часа 1 раз в неделю в соответствии с нормами СанПиНа.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее

выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП			
3.	Лёгкая атлетика	14	1	13
4.	Подвижные игры	10	-	10
5.	Лыжная подготовка	13	1	12

5.	Спортивные игры:	34	-	47
	Футбол	10	-	10
	Волейбол	12	-	12
	Настольный теннис	12	-	12
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
7.	ИТОГО	72	3	69

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Общая физическая подготовка – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки*: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания*, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения*; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и

совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах.

Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга

средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Спортивные (подвижные игры) игры.

Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Волейбол. Игра по упрощенным правилам.

Пионербол. Игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общепедагогическая подготовка. (соревнования по ОФП)

Спортивные (подвижные) игры.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	сентябрь		16.00 – 17.30	Беседа. Просмотр презентации	2ч	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	Спортивный зал	Тест
3-4	сентябрь		16.00 – 17.30	Упражнения, эстафеты	2ч	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	Спортивная площадка	Эстафета
5-6	сентябрь		16.00 - 17.30	Упражнения, эстафеты	2ч	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. 1 Изучить правила соревнований	Спортивная площадка	Соревнование
7-8	сентябрь		16.00 - 17.30	Упражнения, эстафеты	2ч	Развитие выносливости бег 7-10 минут. Упражнения для развития гибкости и координационных способностей. Упражнения на мышцы ног, приседания, выпады, прыжки, многоскоки	Спортивная площадка	Эстафета
9-10	сентябрь		16.00 -	Упражнения,	2ч	Прием нормативов бег 60 м. Отжимания. Подтягивания.	Спортивный	Сдача нормат

	рь		17.30	эстафеты		Прыжок в длину. Наклон вперед на гибкость. Подъем туловища. Прыжки на скакалке	ная площадка	ива
11-12	октябрь		16.00 - 17.30	Упражнения, эстафеты	2ч	Развитие стартового разгона по 20-30 метров. Упражнения на туловище. Отжимания, подтягивания, упражнения на пресс.	Спортивная площадка	Эстафета
13-14	октябрь		16.00 - 17.30	Упражнения, эстафеты		Развитие быстроты ускорения по 30-40 метров. Упражнения на баланс, гибкость координацию движений.	Спортивная площадка	Эстафета
15-16	октябрь		16.00 - 17.30	Беседа. Игра		Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.	Спортивный зал	Соревнование
17-18	ноябрь		16.00 - 17.30	Упражнения, игра		Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко	Спортивный зал	Игра
19-20	ноябрь		16.00 - 17.30	Упражнения, игра		Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Игра
21-22	ноябрь		16.00 - 17.30	Игра		Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Игра
23-24	ноябрь		16.00 - 17.30	Игра		Учебно-тренировочная игра. Соревнование.	Спортивный зал	Соревнование
25-26	декабрь		16.00 - 17.30	Беседа, упражнения		Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком	Спортивный зал	Игра
27-28	декабрь		16.00 - 17.30	Игра		Игра толчком справа и слева. Упражнения для развития мышц ног	Спортивный зал	Игра
29-30	декабрь		16.00 - 17.30	Игра		Игра толчком справа и слева. Упражнения для развития мышц ног	Спортивный зал	Игра
31-32	декабрь		16.00 - 17.30	Игра		Атакующие удары по линии. Упражнения для развития, координации ловкости точности, гибкости.	Спортивный зал	Игра
33-	дек		16.00	Игра		Игра на счет разученными	Спо	Игра

34	абрь		- 17.30			ударами.	ртивный зал	
35-36	январь		16.00 - 17.30	Игра		Игра на счет разученными ударами.	Спортивный зал	Игра
36-37	Январь		16.00 - 17.30	Упражнения		Развитие выносливости. Прохождение дистанции на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки.	Спортивная площадка	Самоконтроль
38-39	январь		16.00 - 17.30	Упражнения		Развитие выносливости. Прохождение дистанции одновременно одношажным ходом	Спортивная площадка	Самоконтроль
40-41	январь		16.00 - 17.30	Упражнения		Развитие выносливости. Прохождение дистанции одновременно одношажным ходом	Спортивная площадка	Самоконтроль
42-43	февраль		16.00 - 17.30	Упражнения		Развитие выносливости. Прохождение дистанции коньковым ходом.	Спортивная площадка	Самоконтроль
44-45	февраль		16.00 - 17.30	Упражнения		Развитие выносливости. Прохождение дистанции коньковым ходом.	Спортивная площадка	Самоконтроль
46-47	февраль		16.00 - 17.30	Упражнения		Развитие выносливости. Подъем в горку	Спортивная площадка	Самоконтроль
48-49	февраль		16.00 - 17.30	Эстафета		Эстафета	Спортивная площадка	Соревнование
50-51	март		16.00 - 17.30	Упражнения. Игра		Техника безопасности во время занятий волейболом. Прием мяча. Передача мяча. Развитие мышц туловища, отжимания, подтягивания, планка, подъем ног	Спортивный зал	Игра

52-53	март		16.00 - 17.30	Упражнения. Игра		Приём мяча. Передача мяча. Упражнения для развития мышц ног. Приседания, прыжковые, выпады	Спортивный зал	Игра
54-55	март		16.00 - 17.30	Упражнения. Игра		Учебная игра. Упражнения для развития ловкости координации, гибкости	Спортивный зал	Самоконтроль
56-57	март		16.00 - 17.30	Упражнения. Игра		Прием и передача мяча в парах. Упражнения для развития туловища, подтягивания отжимания подъем туловища на пресс	Спортивный зал	игра
58-59	апрель		16.00 - 17.30	Упражнения. Игра		Учебная игра. Упражнения для развития мышц ног. Приседания, выпады, прыжковые	Спортивный зал	Игра
60-61	апрель		16.00 - 17.30	Упражнения. Игра		Учебная игра. Развитие координационных способностей гибкости ловкости	Спортивный зал	Соревнование
62-63	апрель		16.00 - 17.30	Упражнения. Игра		Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.	Спортивная площадка	Игра
64-65	апрель		16.00 - 17.30	Упражнения. Игра		Ведение и обводка. Отбор мяча	Спортивная площадка	Игра
66-67	май		16.00 - 17.30	Упражнения. Игра		Финты. Выбивания	Спортивная площадка	Игра
68-69	май		16.00 - 17.30	Упражнения. Игра		Отбор мяча. Вбрасывание мяча	Спортивная площадка	Игра
70-71	май		16.00 - 17.30	Упражнения. Игра		Соревнования. Тренировочная игра	Спортивная площадка	Игра
72	май		16.00 - 17.30	Игра		Соревнования.	Спортивная площадка	Игра

								щад ка	
--	--	--	--	--	--	--	--	-----------	--

Методическое обеспечение

Место проведения:

Спортивная площадка Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
 Баскетбольные мячи; Кегли или городки; Скакалки;
 Теннисные мячи;
 Малые мячи;
 Гимнастическая стенка;
 Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная; Щиты с корзинами; Секундомер;
 Маты;
 Ракетки;
 и;
 Обручи

Список источников и литературы

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г. Ха1507-р;
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжноеиздательство, 1992.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новаяшкола, 1994
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
6. 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 начальнойшколы).
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие дляучителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XIклассов, Москва, «Просвещение», 2011 год.