

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 25 имени Е.Н.Сисева пос. Северного
Краснодарский край Курганинский район



УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
0011 № 31 от 08.08.2023 года протокол №1
Председатель М.Т.Корнилович

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
общей физической подготовки
«ОФП»**

Класс: 1-4

Кол-во часов: 189 (4.5 ч. в неделю)

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования — Яковлев Николай Николаевич

2023-2024 уч.год

1. Пояснительная записка

Программа "Общая физическая подготовка" реализует спортивно – оздоровительное направление развития личности. Форма реализации – спортивная секция для учащихся начальных классов.

Программа секции ОФП составлена на основе рабочей программы «Физическая культура» автор: В.Н.Лях, М.: Просвещение 2016 г.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации, внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Занятия в секции ОФП являются уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближают человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

Секция ОФП организуется для учащихся в возрасте 7 – 10 лет. Срок реализации программы- 1 год. Режим занятий 3 раза в неделю продолжительностью 1,5 часов. Общее количество часов в год – 189.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию к сохранению и приумножению здоровья посредством занятий основами спортивных игр.

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями ;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление.
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,
- способствовать снижению заболеваемости.

При проведении занятий можно выделить два направления: оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности; повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Общая физическая подготовка»

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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.

Предметные результаты:

- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу обучения в секции ОФП ученик научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

получить возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы «Общая физическая подготовка»

По окончании программы ОФП учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые воспитательные результаты:

Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется в приобщении школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формированию универсальных двигательных действий, умение составить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время.

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Оценка в рамках реализации программы носит мотивационно - стимулирующий характер. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

Диагностика эффективности программы осуществляется на основании:

- наблюдений педагога за внешним видом и поведением учащихся, соблюдением ими правил личной гигиены;
- опросов;
- бесед с родителями;
- медицинского осмотра школьников.

Анализ результатов освоения программы осуществляется через:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья

2. Содержание программы

Модуль 1. Основы знаний (проводится в процессе каждого занятия по теме)

Вводное занятие. (1 ч.)

Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

краткая история Комплекса ГТО, история создания и развития волейбола, баскетбола, лапты, правила самостоятельных занятий.

Модуль 2. Специальная физическая подготовка (48 ч.)

Дыхательная гимнастика

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подувай на шарик».

Формирование навыка правильной осанки.

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепашки», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Беседа «Позвоночник – ключ к здоровью». Практические занятия.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка».

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон».

Повороты и наклоны туловища: «маятник», морская звезда, лисичка, «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты».

Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка, «паучок», «павлин», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полу-лотос», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

Игровые комплексы

Упражнение в равновесии.

Техника безопасности.

Практические занятия.

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх);

ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи;

ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками);

«перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты);

Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по

гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в

другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.

Теория. О профилактике плоскостопия.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колочкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений на месте и в движении.

Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барaban», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев.

Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Упражнения на расслабление.

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно».

Модуль 3. Общая физическая подготовка (133ч.)

Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м.

Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры на взаимодействия учащихся

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Мы весёлые ребята», «Третий лишний».

Школа мяча.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Упражнения на технику владения баскетбольным мячом: передача и ловля мяча на месте и в движении, от груди и плеча, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, шагом и бегом, правой и левой рукой; бросок мяча с места, с отскоком от щита, бросок после ведения

Подвижные игры на основе баскетбола: эстафеты с баскетбольными мячами, салки с мячом, круговые эстафеты, «Не давай мяч водящему», «10 передач», «Мяч ловцу», мини-баскетбол

Упражнения на технику владения волейбольным мячом: бросок и ловля мяча над собой, в парах; передача мяча двумя сверху и двумя снизу над собой и в парах; нижняя

боковая и нижняя прямая подача; приём мяча после набрасывания и подачи; бросок мяча через сетку в опорном и безопорном положении

Подвижные игры на основе волейбола: «Вышибалы», «Снежки», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Упражнения на освоение техники игры в лапту: виды ударов (снизу, сверху, сбоку), броски мяча на дальность, в неподвижную и движущуюся цель

Учебная игра в лапту: практическое освоение игр «Метательная лапта», мини-лапта, лапта по упрощённым правилам

Модуль 4. Контрольные испытания (4ч.)

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания.

Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

Модуль 5. Спортивные соревнования и праздники (3ч.)

Тематическое распределение часов

№ п/п	Название модулей и тем	Кол-во часов
Модуль 1. Основы знаний (в процессе каждого занятия)		
1	Вводный инструктаж по ТБ. Правила поведения во время занятий спортом. Здоровье и физическое развитие человека. Комплекс обще развивающих упражнений.	1
Модуль 2. Специальная физическая подготовка		48
1	Дыхательная гимнастика	12
2	Формирование навыка правильной осанки	6
3	Упражнения в равновесии	6
4	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	12
5	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика	3
6	Упражнения на расслабление	6
7	Развитие гибкости	3
Модуль 3. Общая физическая подготовка		133
1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	43,5
2	Игры на взаимодействие между учащимися	9
3	Школа мяча	
	Упражнения на технику владения баскетбольным мячом. Подвижные игры на основе баскетбола	24
	Упражнения на технику владения волейбольным мячом. Подвижные игры на основе волейбола	20,5

Упражнения на освоение техники игры в лапту Учебная игра («Метательная лапта», мини-лапта, игра по упрощённым правилам)	36
Модуль 4. Контрольные испытания	
Модуль 5. Спортивные соревнования, праздники	
ИТОГО	189

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».	1,5
2-3	Варианты бега. Правила дыхания при беге. «Кто громче?», «Шарик»	3
4-5	Краткая история Комплекса ГТО Развитие быстроты. Варианты челночного бега.	3
6	Развитие выносливости. Повторный бег на развитие общей выносливости. Подвижная игра типа «Салок»	1,5
7-8	Подвижные игры «Два мороза», «Волк и зайцы»	3
9	Подвижные игры «Салки – приседалки», эстафеты	1,5
10	Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Игра «Чей красивее прыжок?»	1,5
11-12	ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку на месте и в движении.	3
13	Выполнение тестовых упражнений: прыжки в длину и высоту с места, челночный бег 3*10 м	1,5
14-15	Народная игра лапта. «Метательная лапта». Правила перебежек	3
16-17	Виды ударов. «Метательная лапта»	3
18-20	Броски по неподвижной и движущейся цели. Мини-лапта	4,5
21-23	Учебная игра в мини-лапту по упрощенным правилам	4,5
24	Что такое осанка? Разучивание исходных положений. Упражнения «Чайка», «чайка в ходьбе»	1,5
25-26	Подвижные игры «Метко в цель», «Медвежата на льдине»	3
27	Игры – эстафеты «Весёлых стартов»	1,5
28-29	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игры: «Ходим в шляпах», «Черепашки»	3
30-31	Развитие равновесия. Упражнения на гимнастической скамье. Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги»	3
32-33	Упражнения на равновесие. «Вернись на место», «Удержись».	3
34-35	О профилактике плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц стопы	3
36-37	Комплексы упражнений на месте и в движении. Игры: «Барабан», «Великан и другие»	3
38-39	Упражнения с предметами. Игры: «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»	3
40	Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев». Пальчиковая гимнастика.	1,5
41	Гимнастика для суставов.	1,5

	Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я»	
42	Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация. Практические упражнения.	1,5
43-44	Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» Упражнения : «полумост», «морская звезда».	3
45	Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла»	1,5
46-47	Развитие гибкости. Парные упражнения	3
48	Развитие силы. Игра «Кто сильнее?»	1,5
49	Развитие выносливости. Круговая эстафета. Подвижная игра типа «Салок»	1,5
50-51	Подвижные игры «Ловишки с мячом», «Удочка»	3
52-53	Подвижные игры «Мы весёлые ребята», «Третий лишний»	3
54	Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла»	1,5
55-56	Игры на сплочение «Газетка», «Клубочек»	3
57-58	Игры на сплочение «Подари движение», «Перемена мест»	3
59-60	Игры на сплочение «Носок-пятка», «Мост»	3
61	Кто придумал баскетбол. Передача и ловля баскетбольного мяча от груди.	1,5
62-64	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди. Игры-эстафеты	4,5
65-67	Передача и ловля мяча. Ведение мяча по прямой шагом и в медленном беге.	4,5
68-70	Ведение мяча стоя на месте с последующей передачей. «Салки с мячом»	4,5
71-73	Ведение мяча по прямой шагом и в медленном беге. Круговая эстафета	4,5
74-76	Ведение мяча шагом правой и левой рукой. «Не давай мяч водящему»	4,5
77-78	Подвижные игры: «Конники-спортсмены», «Рыбаки и рыбки»	3
79-80	Подвижные игры «Волк и козы», «Бросай – поймай»	3
81	Что такое волейбол. Бросок волейбольного мяча над собой и ловля.	1,5
82-84	Бросок волейбольного мяча над собой и ловля. Держание мяча. «Вышибалы»	4,5
85-87	Передача и ловля волейбольного мяча в парах. Подвижная игра «Снежки»	4,5
88-90	Подводящие упражнения для передачи мяча двумя руками сверху над собой.	4,5
91-92	Подводящие упражнения для передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Охотники и утки»	3
93-94	Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения	3
95-96	Развитие силы. Упражнения в парах	3
97-98	Развитие ловкости, Быстроты. Подвижная игра «Ловишки», «Охотники и утки»	3
99-100	Развитие ловкости. Подвижные игры «Рыбалка», «Задом наперед»	3
101-102	Подвижные игры на внимание «Выбей мяч», «Стрельба по мишени»	3
103-106	Народная игра лапта: «Метательная лапта». Упражнение в ударе	6

107-110	Отработка бросков по неподвижной и движущейся цели.	6
111-116	Учебная игра в мини-лапту	9
117-119	Развитие ловкости, Быстроты. Прыжки в длину	4,5
120-121	Повышаем нормы ГТО. Упражнения в метании гранаты	3
122	Контрольные испытания. Повышаем нормы ГТО Челночный бег 3*10 м	1,5
123	Контрольные испытания. Повышаем нормы ГТО Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1,5
124-125	Игры и эстафеты с мячом	3
126	Спортивные состязания	1,5

4. Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
11. Рулетка измерительная.
12. Щит баскетбольный тренировочный.
13. Сетка для переноса и хранения мячей.
14. Волейбольная сетка универсальная.
15. Сетка волейбольная.
16. Аптечка.
17. Мяч малый (теннисный).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Полоса препятствия.