

Комитет образования администрации Волосовского муниципального района
Ленинградской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Волосовская средняя общеобразовательная школа №2»
(МОУ «ВСОШ №2»)

ПРИНЯТО:

решением педагогического совета

Протокол от 30.08.22 г. № 1

Утверждено:
Приказом МОУ «ВСОШ №2»
от 30.08.22 №78-о/д

**Дополнительная общеразвивающая программа
по физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
2022-2023 г.**

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год
Автор: Ващенко Светлана Владимировна,
Педагог физической культуры

Пояснительная записка

Целью курса общая физическая подготовка является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

Рабочая программа по общей физической подготовке разработана на Основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 кл.»

В. И. Ляха, А.А. Зданевича. Программа рассчитана на обучающихся 6-9 кл.

Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями инормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации) от 18.11.2015г.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях.

Направленность образовательной программы:

по общей физической подготовке физкультурно-спортивная.

Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

Актуальность программы: заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность: занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития.

Адресат программы:

Данная программа разработана для детей 12-15 лет, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей. Срок обучения программы 1 год, процесс обучения осуществляется в группе. Занятия проводятся 1 раз в неделю: из расчета 34 часа в год. Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14.

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и общей подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- способствовать укреплению здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
 - ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
 - ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности
 - развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству
 - развивать чувство команды
 - развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.
- Воспитательные:
- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях.

- формирование умения работать в команде.
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Отличительные особенности данной программы:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься ОФП. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Условия реализации программы.

Набор детей в группу осуществляется с 8-10 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Наполняемость учебной группы 1 год обучения – 15 человек;

Уровень программных требований может быть уменьшен или расширен в зависимости от интересов и возможностей учащихся.

Принципы реализации программы:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип ориентации на особенности и способности
- принцип индивидуального подхода;

Формы проведения занятий

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры, эстафеты,

Структура спортивного занятия.

Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная -отработка определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности.

Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня.

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы.

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Кадровое обеспечение:

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания.
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызывать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа.

Техническое и материальное обеспечение:

- Наличие спортивного зала
- Наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Виды занятий: теории, тренировки, соревнования.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися

Общие:

- Правила техники безопасности при проведении занятий;
- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности, будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

-

Предметные результаты

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения;

Учебный план на 1 год обучения

(1 час в неделю, 34 часа в год)

№ п/п	Название раздела	Количество часов
		Практические занятия + теория
1.	Вводное занятие. (ЗОЖ) Гигиена, предупреждение травм, ТБ, режим дня, самоконтроль, упрощенные правила судейства, умение самостоятельно заниматься физкультурой, тестирование и мониторинг здоровья, экскурсии.	2
2.	Спортивные игры	18
3.	Легкоатлетические задания	13
4.	Заключительное занятие. Инструктаж на летние каникулы.	1
5.	Итого:	34

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	31.05.2023	34	34	1 раз в неделю

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Способы двигательной деятельности

Спортивные игры

Спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав спортивных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по спортивным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском

снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Лыжная подготовка.

Целый ряд особенностей лыжного спорта, в первую очередь, лыжных гонок, обуславливает их большое оздоровительное и воспитательное значение.

Оздоровительное значение заключается в том, что лыжники выполняют большую физическую работу в наиболее благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияющих на организм, закаливающих его и улучшающих общее состояние.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия лыжным спортом воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку.

Лыжи доступны людям обоего пола, различных возрастов, начиная с дошкольного. Для обычных прогулок и занятий на лыжах не требуется специальных сооружений, дорогого оборудования и сложного снаряжения.

Основы знаний.

Как показывает опыт знания о сформированности того или иного двигательного навыка, особенно у первоклассников позволяют учителю предложить на занятии ученикам посильные задания, с тем чтобы избежать травм, переутомлений и других нежелательных последствий. Особое внимание уделяется вопросам личной гигиены и спортивной терминологии.

Контрольно-оценочная деятельность

Среди важнейших частей учебно-воспитательного процесса особое место занимает контроль за деятельностью учащихся. Контрольные функции за физической деятельностью в начальной школе традиционно сводятся преимущественно к выявлению уровня физической подготовленности по контрольным упражнениям. Однако все очевиднее становится ограниченность такого подхода, поскольку он охватывает лишь

некоторые аспекты контроля. Контрольные функции могут быть намного расширены с помощью входных и итоговых бесед, какими являются индивидуальный и фронтальный опрос. Глубокий анализ этих опросов позволяет вносить в образовательный процесс коррективы, формировать универсальные двигательные действия, делать обучение дифференцированным, а иногда и создавать условия для индивидуального обучения, усиливая оздоровительный эффект. Задача контрольной беседы в конце учебного года - оценить насколько были обеспечены образовательные технологии и хорошо ли были организованы физкультурно- массовые мероприятия, и к каким самостоятельным занятиям по физической подготовке и укреплению здоровья приобщился ученик и предложить ему необходимые физкультурно –оздоровительные задания для развития слабых мышц или повторения плохо усвоенного материала на время летних каникул..

Тестирование и контрольные испытания

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	5,0
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	8,7—8,3	8,3	10,0	9,4—9,0	8,7
			14	9,0	8,4—8,0	8,0	9,9	9,3—8,8	8,6
			15	8,6		7,7	9,7		8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—	1300 и выше	700 и ниже	850—	1100 и выше
			12	950	1100—	1350	750	1000	1150
			13	1000	1200—	1400	800	900—	1200
			14	1050	1150—	1450	850	1050	1250
			15	1100	1250—	1500	900	950—	1300

					1200— 1300 1250— 1350			1000— 1150 1050— 1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягиван ие: на высокой перекладин е из вися, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			
		на низкой перекладин е из вися лежа, кол- во раз (девочки)	11 12 13 14 15					4 и ниже 4 5 5. 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 20019г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2019.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.

Календарно - тематическое планирование занятий по ОФП.

№	Тема занятия	дата	содержание	Ожидаемые результаты
1	Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.		Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Овладение техникой безопасности.
2	Режим дня, самоконтроль, упрощенные правила судейства, умение самостоятельно заниматься физкультурой		Разминка. Бег 30м. Теоретические знания	Овладение техникой спринтерского бега. Знание судейства
3	Спринтерский бег		Разминка. Бег 30м. Прыжки на скакалке	Овладение техникой спринтерского бега. Прыжков на скакалке
4	Спринтерский бег прыжки		Разминка. Овладение техникой длительного бега. Представление о темпе и скорости бега. Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении.	Бег в равномерном темпе 10-12 мин, бег 1000-1500 м Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении
5	Ведение баскетбольного мяча.		Разминка. Овладение техникой длительного бега. Представление о темпе и скорости бега. Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении.	Бег в равномерном темпе 10-12 мин, бег 1000-1500 м Ведение баскетбольного мяча на месте, в

				движении
6	Бросок в кольцо.		Разминка. Бросок в кольцо. Техника прыжка в длину с места. Измерение результатов.	Бросок в кольцо. Овладение техникой прыжка в длину с места.
7	Игры с броском в кольцо.		Разминка. Бросок в кольцо. Техника прыжка в длину с места. Измерение результатов.	Бросок в кольцо. Овладение техникой прыжка в длину с места.
8	Спортивные игры		Разминка. Спортивные игры.	Спортивные игры. Знание и соблюдение правил игр.
9	Эстафета.		Разминка. Эстафета, эстафетный бег.	Знание правил и участие в эстафете, эстафетном беге.
10	Прыжки на скакалке.		Разминка. Бег 30м. Прыжки на скакалке	Овладение техникой спринтерского бега. Прыжков на скакалке
11	Эстафета.		Разминка. Эстафета, эстафетный бег.	Знание правил и участие в эстафете, эстафетном беге.
12	Спортивные игры.		Разминка. Спортивные игры.	Спортивные игры. Знание и соблюдение правил игр.
13	Прыжки на скакалке.		Разминка. Бег 30м. Прыжки на скакалке	Овладение техникой спринтерского бега. Прыжков на скакалке

14	Спортивные игры на улице.		Разминка. Игры на улице	Знание правил игр.
15	Спортивные игры с элементами баскетбола.		Разминка. Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки игрока, передвижение.	Овладение техникой передвижений, остановок.
16	Совершенствование приёмов передач мяча, ловли.		Разминка. Ловля и передача мяча.	Освоение ловли и передач мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате и круге).
17	Совершенствование приёмов передач мяча, ловли.		Разминка. Ловля и передача мяча.	Освоение ловли и передач мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате и круге).
18	Совершенствование ведения мяча по прямой, с изменением направления.		Разминка. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой (шагом, в беге).	Освоение техники ведения мяча.
19	Совершенствование ведения мяча по прямой, с изменением направления.		Разминка. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой (шагом, в беге).	Освоение техники ведения мяча.

20	Броски мяча в кольцо с места, после ведения.		Разминка. Броски по кольцу одной рукой с места, после ведения.	Овладение техникой бросков мяча.
21	Броски мяча в кольцо с места, после ведения.		Разминка. Броски по кольцу одной рукой с места, после ведения.	Овладение техникой бросков мяча.
22	Приёмы ловли и передачи мяча в волейболе.		Ловля мяча с последующей передачей. Игра в волейбол.	Освоение ловли мяча с последующей передачей
23	Передачи мяча через сетку сверху двумя руками. Разучивание, совершенствование.		Ловля мяча с последующей передачей. Игра в пионербол.	Освоение ловли мяча с последующей передачей
24	Передачи мяча через сетку сверху двумя руками. Разучивание, совершенствование.		Ловля мяча с последующей передачей. Игра в волейбол.	Освоение ловли мяча с последующей передачей
25	Спортивные игры		Разминка. Бег 30м. Прыжки на скакалке	Овладение техникой спринтерского бега. Прыжков на скакалке
26	Спортивные игры.		Разминка. Бег 30м. Прыжки на скакалке	Овладение техникой спринтерского бега. Прыжков на скакалке
27	Спортивные игры с ведением баскетбольного мяча.		Разминка. Овладение техникой длительного бега. Представление о темпе и скорости бега. Ведение баскетбольного мяча на	Бег в равномерном темпе 10-12 мин, бег 1000-1500 м Ведение баскетбольного

			месте, в движении.	мяча на месте, в движении
28	Спортивные игры с ведением баскетбольного мяча.		Разминка. Овладение техникой длительного бега. Представление о темпе и скорости бега. Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении.	Бег в равномерном темпе 10-12 мин, бег 1000-1500 м Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении
29	Спортивные игры с броском в кольцо.		Разминка. Бросок в кольцо. Техника прыжка в длину с места. Измерение результатов.	Бросок в кольцо. Овладение техникой прыжка в длину с места.
30	Спортивные игры с броском в кольцо.		Разминка. Бросок в кольцо. Техника прыжка в длину с места. Измерение результатов.	Бросок в кольцо. Овладение техникой прыжка в длину с места.
31	Спортивные игры		Разминка. Спортивные игры.	Спортивные игры. Знание и соблюдение правил игр.
32-33	Эстафета.		Разминка. Эстафета, эстафетный бег.	Знание правил и участие в эстафете, эстафетном беге.
34	Двигательный режим во время летних каникул.		Знания о двигательном режиме во время летних каникул.	Знание и соблюдение необходимости соблюдения двигательного режима летом.