

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МОХЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.Г.ХАТАНЗЕЙСКОГО»

«СӨВЕТСКӨЙ СОЮЗСА ГЕРОЙ А.Г.ХАТАНЗЕЙСКИЙ НИМА МОКЧОЙ ШӨР ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЙ СБӨМКУД ВЕЛӨДАН УЧРЕЖДЕНИЕ»

Принято решением
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
директор Канева Л.К.
приказ № 94/14 от 01.09.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП»

Возраст детей 7 - 8 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель:
Вокуева Татьяна Викторовна,
педагог дополнительного образования

С. Мохча,
2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи	6
3. Содержание	8
4. Тематическое планирование.....	10
5. Поурочное планирование.....	11
6. Список литературы	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой, имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения учащихся 7 - 8 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Международной конвенции ООН о правах ребёнка;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-03 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 №1726-р;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;
- «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО ЦТиС»;
- Устава МБУ ДО ЦТиС и других нормативных и локальных актов.

Уровень освоения программы: стартовый.

Данная дополнительная образовательная программа **физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»(ОФП)** является модифицированной учебной программой. Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном впоследствии виде спорта.

Актуальность программы

Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на обучающихся от 7 - 8 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по общей физической подготовке нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Новизна программы. Программа по «Общей физической подготовке» составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по «Общей физической подготовке» воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Отличительными особенностями программы «Общая физическая подготовка» являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации;

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни. Многочисленные исследования доказывают, что занятия детей с отягощениями и на тренажерах способствуют формированию телосложения, развитию силовых качеств, исправлению и совершенствованию осанки, коррекции телосложения, повышению уровня двигательной активности. В младшем же школьном возрасте особое значения имеют упражнения на развитие двигательно-координационных способностей, развитие гибкости, быстроты. Физические упражнения способствуют гармоничному развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность. Размеры тела у подростков увеличиваются неравномерно. Рост и развитие в период полового созревания (у девочек в 14—16 лет, у мальчиков в 14—18) усиливается, если

сравнивать его с младшим и средним возрастом детей. Вес тела, как и рост, возрастает неравномерно. Наибольшее его увеличение отмечается у школьников в те же возрастные периоды, что и повышение роста. Увеличение веса тела обусловлено развитием двигательного аппарата и внутренних органов. Развитие костей заканчивается относительно поздно (приблизительно к 25 годам). Физические упражнения способствуют развитию костного аппарата. Однако, если подросток выполняет чрезмерную, непосильную для них работу, то оказывает неблагоприятное воздействие: происходит преждевременное окостенение и прекращение роста трубчатых костей. Поэтому очень важна роль педагога в правильном распределении физической нагрузки на кости и мышцы детей-подростков. ЦНС у детей характеризуется большой пластичностью, т.е. способностью к быстрому формированию условно-рефлекторных связей. Этим обеспечивается быстрое усвоение новых движений.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 7 - 8 лет, с характерными для этого возраста определёнными возрастными, физиологическими и двигательными особенностями. Физические упражнения способствуют гармоническому развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность.

Объём программы. Для освоения программы «Общая физическая подготовка» необходимо 64 часа.

Срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения - очная.

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- работа в парах
- групповая,
- коллективная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

Форма проведения занятий.

Данная программа реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом.

Режим занятий. Количество занятий в режиме 1 раз в неделю по 2 академических часа 32 недель.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: 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:

Здоровьесберегающие:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Развивающие:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств гражданина;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству.

Планируемые результаты изучения предмета

Название раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Лёгкая атлетика	- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.	Регулятивные: 1) принимать и сохранять поставленную задачу;	Личностные: 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
Гимнастика с основами акробатики	- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.) - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;	(в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;	формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
Лыжная подготовка	- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.	2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
Подвижные и спортивные игры	- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности - организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок,	Познавательные: 1) осознавать поставленную задачу; 2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы; Коммуникативные: 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	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. <i>У учеников будут сформированы:</i> - установка на безопасный, здоровый

	<p>исправление их;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях. 	<p>точку зрения;</p> <p>3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач</p> <p>Ценностные ориентиры:</p> <p>Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.</p>	<p>образ жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
--	---	---	---

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1.Лёгкая атлетика

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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.

Способы физкультурной деятельности

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 в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

РАЗДЕЛ 2. Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

РАЗДЕЛ 3. Лыжная подготовка

Лыжный инвентарь. Лыжные ходы. Сочетание лыжных ходов. Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 3 км по слабопересеченной местности. Основные элементы тактики лыжных гонок.

РАЗДЕЛ 4. Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков. Подача мяча через сетку. Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

4. Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Кол-во Часов	Основные формы организации занятий	Основные виды деятельности
1	<p style="text-align: center;">Лёгкая атлетика</p> <p style="text-align: center;">Общая физическая подготовка</p> <p style="text-align: center;"><i>Основы знаний по ОФП. Правила предупреждения травм. Из истории физической культуры. Физические упражнения и нагрузки.</i></p> <p style="text-align: center;">Способы физкультурной деятельности</p> <p style="text-align: center;"><i>Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения. Самостоятельные игры.</i></p> <p style="text-align: center;">Физическое совершенствование</p> <p style="text-align: center;"><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание.</i></p>	34		
			Теория в процессе занятий	
			Практическая работа. Игровые моменты. В парах. Индивидуальная. Групповая.	Спортивно - оздоровительная
2	<p style="text-align: center;">Гимнастика с основами акробатики</p> <p style="text-align: center;"><i>Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера.</i></p>	6	Практическая работа. В парах. Индивидуальная. Групповая.	Спортивно - оздоровительная
3	<p style="text-align: center;">Лыжная подготовка</p> <p style="text-align: center;"><i>Лыжный инвентарь. Лыжные ходы. Сочетание лыжных ходов. Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 3 км по слабопересеченной местности. Основные элементы тактики лыжных гонок.</i></p>	12	Практическая работа. Игровые моменты. Индивидуальная.	Спортивно - оздоровительная
4	<p style="text-align: center;">Подвижные и спортивные игры</p> <p style="text-align: center;"><i>На материале спортивных и подвижных игр: футбол, баскетбол, снайпер.</i></p>	12	Практическая работа. Игровые моменты. В парах. Групповая.	Спортивно - оздоровительная
	Всего:	64 ч		

5. Поурочное планирование

№	Раздел и тема	Кол-во час.	Виды учебной деятельности
1	Лёгкая атлетика. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка». Выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м. П/И «Разведчики»	1	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья.
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. «Паровоз»	1	формирование правильной осанки и развитие навыков бега
3	Гигиена ребёнка. Повторный бег с около предельной скоростью. Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?»	2	развитие ловкости; воспитание чувства ритма
4	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Круговая тренировка. «Кто сильнее?», «Салки со стопами»	2	развитие силы и ловкости
5	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. «Самый ловкий». «Быстрая тройка»	2	развитие гибкости и ловкости
6	Прыжки в длину с места. Игры на внимание. «Весёлая скакалка»	2	развитие ловкости и внимания
7	Игры с метанием мяча. Развитие быстроты, ловкости. «Снайпер»	2	развитие быстроты
8	Бег на выносливость. Игры на координацию движений. Кто быстрее? «Найди нужный цвет»	2	развитие скоростных качеств, выносливости
9	Преодоление полосы препятствий. Скакалочка-выручалочка.«Удочка с приседанием»	2	развитие силы, развитие быстроты и ловкости
10	Эстафеты с предметами. Ловкая и коварная гимнастическая палка.«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	2	развитие силы, развитие быстроты и ловкости
11	Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперед, назад. Выполнение акробатических упражнений. «Гуси - лебеди».«Лиса и куры»	4	развитие силы и ловкости
12-13	Выполнение акробатических упражнений. П/И с применением акробатических упажнений.	2	развитие ловкости, гибкости
14	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км.	1	разгибание толчковой ноги в скользящем шаге.

			Попеременный двухшажный ход.
15	Игры и эстафеты на лыжах. «Кто быстрее - приготовиться» «Горка зовёт», «Быстрый спуск»	1	разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Игры.
16	Прохождение дистанции 3 км. «Паровозик» Мы строим крепость «Мороз – Красный нос»	2	Попеременный двухшажный ход. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге.
17	Подъем в гору различными способами. «Веер», «Штурм высоты», «Салки»	2	«Быстрый спуск», развитие физических качеств выносливости и ловкости
18	Спуски с горы в различных стойках. «Веер», «Паровозик» «Зимнее солнышко»	2	развитие выносливости и ловкости «Быстрый спуск»,
19	Прохождение дистанции 3 км. Игры на снегу по желанию учащихся	2	Попеременный двухшажный ход. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге.
20	Подъемы и спуски. Игры на снегу по желанию учащихся «Поезд», Мы строим крепость	2	развитие выносливости, ловкости и быстроты
21-22	Спортивные игры. Футбол	4	развитие выносливости
23-24	Игры на основе баскетбола	2	развитие физических качеств выносливости, быстроты и ловкости
25-26	Снайпер	6	Прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей.

27	Лёгкая атлетика. Упражнения на ловкость. Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики»	2	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
28	Игры на ловкость и координацию движений. «Пустое место», «Часовые и разведчики»	2	развитие выносливости, быстроты реакции, скорости
29	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег. «Бездомный заяц», «Лошадки»	3	Развитие реакции, выносливости, скорости,
30	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча. «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	3	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты.
31	Метание теннисных мячей на дальность. «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	3	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты.
32	Челночный бег. Игры на координацию движений. прыжки через скакалку, «классики» «Волк во рву»	3	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты.

6. Литература для учащихся

1. Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018г.
2. Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 8 – 9 кл. общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018г
3. Учебник: Учебник «Физическая культура 5-7 класс» Виленский М.Я., и др., 2018г.
4. Учебник: Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 3-4 класс. М.: АСТ, Астрель.2016г

Методические пособия для учителя

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012):
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий
Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2016г.
- 3.Методическое пособия. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекс. Готов к труду и обороне.(ГТО).В.Н.Малиц, В.В.Бабкин. Минспорт России,Москва,2016г.
Литература для воспитанников.
* « Спорт в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016г.