



ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Православная классическая гимназия во имя святых равноапостольных Кирилла и Мефодия»

357117 Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Социалистическая, 180 т.8(86554)7-69-39

e-mail:nev.pravoslav.gimnaziya@mail.ruweb-сайт: http://nev-kirill-mefody.ru/

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

ЧОУ Православная гимназия

протокол № 15

от «28» августа 20 18 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ЧОУ Православная гимназия
протоиерей Иоанн Моздор

«28» августа 20 18 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Секция «Чемпион» с элементами подвижных и спортивных игр» для 1-4 класса

Уровень образования (класс): начальное образование, 1-4 классы

Количество часов: 272 ч.

Учитель: Иващенко Валерий Леонидович

Программа разработана на основе учебной программы по физической культуре к УМК В. И. Ляха «Физическая культура», Москва, Просвещение, 2014 год

г.Невинномысск
2018г.

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка по физической подготовке в 1-4-х классах разработана в соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Образовательная программа «Общая физическая подготовка с элементами подвижных и спортивных игр» является программой физкультурно-оздоровительной направленности.

Образовательная программа составлена в соответствии:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 – РФ (вступил в силу 01.09.2013)
2. Федеральный компонент государственного стандарта. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. План внеурочной деятельности ЧОУ «Православная классическая гимназия во имя святых равноапостольных Кирилла и Мефодия».
4. Письмо Мин.Обр.Науки РФ № 03-296 от 12 мая 2011года «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».

Данная программа соответствует возрасту учащихся 1-4-х классов начальной школы. Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-оздоровительная. Программа кружка «Общая физическая подготовка с элементами подвижных и спортивных игр» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. Актуальность ГТО в том, чтобы возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения. Программа «Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр» является хорошей базой для подготовки сдачи норм ГТО и повышения уровня физической подготовленности.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие – гиперактивные.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 4 года обучения – 272 часов. В год по 68 часа на каждый класс по 2 часа в неделю.

Цель образовательной программы: укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития, приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой, формирование моральных и волевых качеств гражданина; повысить физические показатели младших школьников, через оздоровительные виды физического воздействия, участие в школьных и городских соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- ✓ изучать различные подвижные и спортивные игры;
- ✓ формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- ✓ развитие общей физической выносливости, координации, двигательных способностей, потребности в физическом совершенствовании, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности;
- ✓ совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- ✓ прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- ✓ содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- ✓ стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- ✓ формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, играми.

Учитывая вышеуказанные особенности и учебные возможности обучающихся выбраны наиболее приоритетные **формы, методы обучения и контроля.**

Формы работы:

- ✓ индивидуальная;
- ✓ фронтальная;
- ✓ парная;
- ✓ групповая.

Методы обучения:

- ✓ словесные, наглядные, практические;
- ✓ учебно-деловые игры;
- ✓ проблемный, частично-поисковый;
- ✓ методы стимулирования и мотивации;
- ✓ методы контроля и самоконтроля.

Формы контроля.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с элементами подвижных и спортивных игр, игровых комплексов, участие детей в спортивных мероприятиях и праздниках школьного и городского уровней, обязательное проведение мониторинга физической подготовленности в начале и в конце учебного года.

Участие в школьной Спартакиаде:

- ✓ перетягивание каната;
- ✓ эстафеты;
- ✓ полоса препятствий;
- ✓ легкоатлетическая эстафета;

✓ «Папа, мама, я – спортивная семья».

В течение года в 1-4-х классах по физической культуре используются педагогические технологии: здоровьесберегающие, игрового моделирования, дифференцированного и индивидуального обучения, тестовая, личностно-ориентированного подхода, самоанализа и коррекции действий, навыки самодиагностики, а также, частично ИКТ.

Программа ориентирована на учащихся 1-4-х классов.

Педагогическая целесообразность в том, что занятия помогают закрепить и усовершенствовать полученные умения и навыки. Специфика программы заключается в том, что она позволяет обучать детей сразу нескольким видам оздоровительной физической деятельности. Широкий спектр данного программного материала позволяет расширить зону любопытства детей, знакомит сразу с несколькими видами оздоровительного воздействия. Это даёт возможность ребёнку выбрать тот или иной вид физической деятельности, который ему больше нравится.

Прослеживая динамику показателей здоровья детей, можно отметить, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Занятия в кружке ОФП с оздоровительной направленностью является благоприятной естественной средой для формирования позитивной «Я - концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., - направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Содержание внеурочных занятий по ОФП с элементами подвижных и спортивных игр направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической

культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «Родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», «народ», «национальность» и т.д.

2. Уважать свой народ, другие народы, принимать ценности других народов.

3. Осознавать личностный смысл учения; осуществлять выбор дальнейшего образовательного маршрута.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УДД:

1. Самостоятельно вносить необходимые дополнения и коррективы в учебное действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

2. Умение осознавать способы действий, приведших к успеху или неудаче.

Познавательные УДД:

1. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты;

2. Устанавливать причинно-следственные связи. Делать выводы.

3. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Коммуникативные УДД:

1. Участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

2. Оформлять свои мысли с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

3. Выполняя различные роли в паре, группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), предвидеть последствия коллективных решений.

4. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.

5. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа состоит из трех разделов:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент);
2. «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент);
3. «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Учебно-тематическое планирование для 1-4 класс

Раздел, тема	Количество часов			
	всего	теоретических	практических	зачетных
Знания о физической культуре				
Легкая атлетика. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	14	в процессе занятия	14	3
Подвижные игры с элементами гимнастики.	10	в процессе занятия	10	2
Подвижные игры и спортивные игры.	34	в процессе занятия	34	5
Подвижные игры на основе легкой атлетики.	10	в процессе занятия	10	3
Итого	68		68	13

Требования к уровню подготовки учащихся (базовый уровень) 1-4 класса.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1-4 класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической

стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Оборудование и инвентарь: компьютер; проектор; фильмы, связанные со спортивной тематикой; стенды школьной Спартакиады, учебники по физической культуре для 1-4-х классов; схемы техники упражнений; секундомеры; баскетбольные мячи; волейбольные мячи; теннисные мячи; теннисные столы; скакалки; гимнастические палки; гимнастические скамейки; гимнастические стенки; бревно; перекладины; турники; гимнастические козлы; мостики; канат; обручи; гимнастические маты; коврики; набивные мячи; кегли; набивные мешочки; мячи (хип-хопы); тоннели.

Сведения об используемом учебно-методическом комплекте, дополнительной литературе.

1. Физическая культура. 1-4 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2014 г., В.И.Лях.
2. Подвижные игры 2012г. Москва М.Н. Жуков.
3. Уроки физической культуры 1-4 кл., А.П. Матвеев ФГОС,2014г.

**Календарно-тематическое планирование (внеурочная деятельность) –
секция «чемпион» с элементами подвижных и спортивных игр для 1-4 классов**

№ пп	Темы занятий	Типы занятий	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Формы контроля	Проведение	
						По плану	По факту
Знание о физической культуре							
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм с бегом, прыжками, метанием	Урок открытия новых знаний	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм с бегом, прыжками, метанием. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение»	Устный опрос Наблюдение самоконтроль		
Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.							
2	Игра «Смена сторон»	Урок открытия новых знаний	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	Практическая сдача теста: челночный бег 3х10м., прыжок в длину с места.		
3	Встречная эстафета	Урок отработки умений и рефлексии	1				
4	Игра «Горячая картошка»	Урок открытия новых знаний	1	Комплекс УГГ. Челночный бег. Игра «Горячая картошка». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Что такое ГТО?			
5	Игра «Горячая картошка»	Урок отработки умений и рефлексии	1				
6	Игра «Метко в цель»	Урок открытия новых знаний	1	Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростных способностей.			
7	Подвижные игры «Салки», «Флаг на башне»	Урок открытия новых знаний	1	Беговая разминка. Тестирование челночного бега 3х10м на результат. Подвижные игры «Салки», «Флаг на башне». Тестирование прыжка в длину с места			
8	Подвижные игры «Салки»,	Урок отработки умений и	1				

	«Флаг на башне»	рефлексии					
9	Игра со скакалкой. «Веревочка», «Солнышко»	Урок открытия новых знаний	1	Игра со скакалкой. «Веревочка», «Солнышко», «Угадай, чей голосок?». Развитие выносливости, бег 600-1000м.			
10	Игры «Парашютисты» «Перестрелка»	Урок открытия новых знаний	1	Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.			
11-12	Игры «Парашютисты» «Перестрелка»	Урок отработки умений и рефлексии	2				
13	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит»	Урок открытия новых знаний	1	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам. Виды спорта. Наши спортсмены. Тест сгибание, разгибание рук в упоре от скамейке.			
14	Игра «Лапта»	Урок отработки умений и рефлексии	1				
Подвижные игры с элементами гимнастики.							
15	Игра «К своим флажкам»	Урок отработки умений и рефлексии	1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	Устный опрос Наблюдение самоконтроль Взаимоконтроль самостоятельная работа		
16	Игра «Удочка», «Змейка»	Урок отработки умений и рефлексии	1	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка». Развитие координационных способностей.			
17	Игра «Удочка», «Змейка»	Урок открытия новых знаний	1	Почему гимнастика – основа спорта?			
18	Игры эстафеты со скакалкой	Урок открытия новых знаний	1	Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость. Развитие координационных способностей,			

19	Игры эстафеты со скакалкой	Урок отработки умений и рефлексии	1	гибкости. Зачет акробатической комбинации: кувырок вперёд, кувырок назад, перекат на спину, стойка на лопатках.			
20	Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи»	Урок открытия новых знаний	1	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.			
21	Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи»	Урок отработки умений и рефлексии	1	Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие координационных способностей			
22	Игры-эстафеты с элементами акробатики	Урок открытия новых знаний	1	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках. Развитие координационных способностей			
23	Игры-эстафеты с элементами акробатики	Урок отработки умений и рефлексии	1				
24	Круговая тренировка	Урок открытия новых знаний	1	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Развитие координационных способностей. Повторение занятия №30.Мини-футбол			
Подвижные игры и спортивные игры							
25	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных играх	Урок открытия новых знаний	1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка». Что такое спортивные игры?			
26-27	Игра «Школа мяча»	Урок открытия новых знаний	2	Предупреждение о спортивных травмах на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча». Развитие скоростных способностей.			
27-29	Игра «Школа мяча»	Урок отработки умений и рефлексии	2				
30-31	Игра «Школа мяча»	Урок отработки умений и	2				

		рефлексии			Устный опрос Наблюдение самоконтроль Взаимоконтроль самостоятельная работа		
32	Игра «Охотники и утки»	Урок открытия новых знаний	1	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростных способностей.			
33	Игра «Охотники и утки»	Урок отработки умений и рефлексии	1	Техника передвижения (остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча». Развитие скоростных способностей. Проверка ведения мяча правой и левой рукой, в стоке баскетболиста, средней, низкой, высокой.			
34	Игра «Гонка мячей по кругу»	Урок открытия новых знаний	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований. Игра «Снайперы». Развитие скоростных способностей			
35-36	Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	Урок отработки умений и рефлексии	2	Подвижная игра «Займи место», «Броски в кольцо». Развитие скоростных способностей. Развитие координационных способностей			
37	Игра «Снайперы»	Урок открытия новых знаний	1	Игра «Пионербол». Развитие ловкости, внимания, быстроты реакции. Подготовительная игра для волейбола. Передача мяча двумя руками сверху в парах			
38	Игра «Снайперы»	Урок отработки умений и рефлексии	1	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – поднимание туловища за 30с сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие ловкости, внимания, быстроты реакции. Обучение подачи мяча ударом снизу одной рукой			
39-40	Подвижная игра «Займи место», «Броски в кольцо»	Урок открытия новых знаний	2				
41-42	«Пионербол»	Урок отработки умений и рефлексии	2				
43-44	«Пионербол»	Урок отработки умений и рефлексии	2				
45	«Пионербол»	Урок отработки умений и рефлексии	1				

46	«Пионербол»	Урок отработки умений и рефлексии	1	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке. Развитие ловкости, внимания, быстроты реакции. Передача мяча в 3 касания. Зачет подачи мяча ударом снизу			
47	Игра «Ловцы»	Урок отработки умений и рефлексии	1	Игры с мячом. Игра «Ловцы». Развитие ловкости, внимания, быстроты реакции			
48-50	Игра «Ловцы»	Урок отработки умений и рефлексии	3	Игры с мячом. Игра «Ловцы». Развитие ловкости, внимания, быстроты реакции. Технические элементы футбола.			
51-53	Эстафета с футбольным мячом	Урок отработки умений и рефлексии	3	ОРУ в движении с мячом. Техника ведения мяча. Эстафеты с футбольным мячом. Подвижная игра «Охотники и утки»			
54-56	Упражнения и подвижные игры с мячом	Урок открытия новых знаний	3	ОРУ с футбольными мячами. Техника выполнения футбольных элементов. Передача мяча в группах. Эстафеты.			
57-58	Упражнения и подвижные игры с мячом	Урок отработки умений и рефлексии	2	Футбол: техника передач, остановок мяча, ведения мяча, удары по ворота, передача мяча в парах			
Подвижные игры на основе легкой атлетики							
59	Игры с бегом. Игра «Лапта»	Урок открытия новых знаний	1	Игры с бегом. Игра «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными?			
60	Игра «Охотники и утки». Метания мяча в цель	Урок отработки умений и рефлексии	1	Прыжковые упражнения. Игра «Охотники и утки» Метания мяча в цель. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей			
61	Метание мяча на дальность. Игра «Перестрелка».	Урок отработки умений и рефлексии	1	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Игра «Перестрелка». Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей			

62	Игра «Угадай, чей голосок». Полоса препятствий с бегом, прыжками и метанием мяча	Урок открытия новых знаний	1	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок». Полоса препятствий с бегом, прыжками и метанием мяча. Развитие скоростных способностей, выносливости		
63	Бег на ускорение, челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Горелки».	Урок отработки умений и рефлексии	1	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Горелки». Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей		
64-65	Бег на ускорение, челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Горелки»	Урок отработки умений и рефлексии	2			
66	Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно»	Урок открытия новых знаний	1	Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно». Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Тест сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки		
67	Бег с прыжками «Смотри в ров»	Урок отработки умений и рефлексии	1	ОРУ без предметов. Бег с прыжками «Смотри в ров». Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.		
68	Подвижная игра «Земля, вода, воздух».	Урок отработки умений и рефлексии	1	ОРУ с мешочками. Различные варианты метания и бросков на точность. Подвижная игра «Земля, вода, воздух». Тест подъем туловища из положения за 1 минуту.		
Итого:			68			