

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 10 г. Бирюсинска**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

**«ОФП»**

начальное общее образование

1-5 класс

Рассмотрено на заседании

методического совета

Протокол

от «30» августа 2023 г. № 1

**г. Бирюсинск, 2023**

## 1. Пояснительная записка

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети до 14 лет наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 5 класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. С 6-70 лет. То есть почти каждый человек может получить знак отличия.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа рассчитана на 33 учебных недели (на 33 часа в год) для 1 классов и на 34 учебных недели (на 34 часа в год) для 2-5 классов, из расчёта один час в неделю. Возраст обучающихся 6-12 лет.

**Цель программы** - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в

согласии с законами природы, законами бытия. Подготовить детей к сдаче комплекса ГТО.

#### **Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.
- формирование понятий детей, для чего придуман комплекс ГТО и как к нему подготовиться.

#### **Формы работы и содержание:**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: беседы, объяснение и показ, групповые учебно-тренировочные занятия, игровые занятия.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

#### **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

➤ Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

➤ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других.
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

#### Предметные результаты:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### **Требования к знаниям, умениям, навыкам:**

##### **К концу учебного года воспитанники должны знать:**

- правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики, баскетбола, гимнастики, волейбола
- правила игры «Пионербол», "Баскетбол", "Волейбол", правила подвижных игр
- основы техники броска по кольцу двумя руками с места, ведения мяча, перемещений в баскетболе;
- техники строевой подготовки
- основы техники упражнений в акробатике, на спортивных снарядах, прыжков на скакалке, упражнений с набивными мячами
- основы техники передвижений в стойке, техники верхней и нижней передач мяча, подачи мяча
- основы техники метания мяча;
- состав комплекса ГТО для своей возрастной категории;
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

### **К концу учебного года должны уметь:**

- выполнять броски двумя руками в баскетболе ,
- выполнять комбинацию на акробатике, на снарядах
- выполнять нижнюю подачу, верхнюю и нижнюю передачу мяча в волейболе,
- выполнять броски на дальность,
- оценивать свою двигательную активность,
- выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

### **Дети научатся:**

Активно играть, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

**Демонстрировать** позитивное отношение к учащимся на занятии.

### **Описание разделов программы**

➤ **Основы знаний о физической культуре**, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

➤ Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

➤ Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Правильное выполнение комплекса ГТО. Строевая подготовка.

➤ Самостоятельное выполнение заданий учителя.

➤ Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

➤ Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе основной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

➤ Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Спортивные игры.** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

«Баскетбол», «Пионербол», «Футбол», «Брендбол», «Лапта», «Что изменилось», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — садись», «Линейная эстафета», «Удочка» », «Пять передач», «Перестрелка», «Охотники и утки».

### **Легкая атлетика.**

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м и в медленном темпе до 500 м. Кросс – 1000 - 1500 м. Комплекс ГТО из раздела лёгкая атлетика.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

**Гимнастика** Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки). Прыжки через короткую скакалку, прыжки парами. ОРУ с набивными мячами. Круговая тренировка. Комплекс ГТО из раздела гимнастики.

**Темы уроков выбраны с учётом возрастных особенностей детей.**

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 КЛАСС</b>		
1	Легкая атлетика. ГТО по лёгкой атлетике	8
2	Гимнастика. ГТО по гимнастике	9
3	Спортивные и подвижные игры	13
4	Пробная сдача нормативов ГТО	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>
<b>2 КЛАСС</b>		
1	Легкая атлетика. ГТО по лёгкой атлетике	8
2	Гимнастика. ГТО по гимнастике	9
3	Спортивные и подвижные игры	13
4	Пробная сдача нормативов ГТО	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>
<b>3 КЛАСС</b>		
1	Легкая атлетика. ГТО по лёгкой атлетике	9
2	Гимнастика. ГТО по гимнастике	10
3	Спортивные и подвижные игры	11
4	Пробная сдача нормативов ГТО	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>
<b>4 КЛАСС</b>		
1	Легкая атлетика. ГТО по лёгкой атлетике	9
2	Гимнастика. ГТО по гимнастике	10
3	Спортивные и подвижные игры	11
4	Пробная сдача нормативов ГТО	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>
<b>5 КЛАСС</b>		
1	Легкая атлетика. ГТО по лёгкой атлетике	9
2	Гимнастика. ГТО по гимнастике	10
3	Спортивные и подвижные игры	11
4	Пробная сдача нормативов ГТО	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

**Поурочно-тематическое планирование внеурочной деятельности обучающихся.**

**1 класс**

<b>№п/п</b>	<b>Название тем уроков.</b>	<b>Дата урока</b>
1	Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника высокого и низкого старта. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Бег на 10м. Бег на 30м. (Норматив ГТО). Игра	
2	Бег с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”). Игры.	
3	Урок-игра с использованием элементов л/а. Кроссовая подготовка.	
4	Тестирование физических качеств: прыжок в длину с места. 6 минутный бег (м) (Норматив ГТО). Игры.	
5	Урок-игра с использованием элементов л/а. Игры. Челночный бег 3*10 м (норматив ГТО)	
6	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м) (Норматив ГТО)	
7	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы (Норматив ГТО)	
8	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м. (Норматив ГТО)	
9	Игры «Салки», «Ловишка»	
10	Игровая полоса препятствий.	
11	Техника безопасности на занятиях с мячом. Ловля и передача мяча разные варианты. Игра «Пять передач»	
12	Передача мяча двумя руками в парах. Игра "Пять передач"	
13	Игры и игровые задания с волейбольными мячами.	
14	Бросок мяча в цель двумя руками с места . Игровые задания с волейбольными мячами.	
15	Игры «Салки», «Ловишка»	
16	Эстафеты с мячами. Правила игры.	
17	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) (Норматив ГТО).	
18	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с. (Норматив ГТО)	
19	Игра "Охотники и утки"	
20	Акробатические упражнения	
21	Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильная осанка»	
22	Упражнения в равновесии	
23	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	
24	Лазания и перелезания	
25	Эстафеты с предметами.	
26	Эстафеты с преодолением препятствий.	
27	Игры, игровые задания. Эстафеты	
28	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	

29	Эстафеты с предметами. Силовая подготовка.	
30	Игра «Ловишка»	
31	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	
32	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	
33	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	

## 2 класс

№п/п	Название тем уроков.	Дата урока
1	Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника высокого и низкого старта. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Бег на 10м. Бег на 30м. (Норматив ГТО). Игра	
2	Бег с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”). Игры.	
3	Урок-игра с использованием элементов л/а. Кроссовая подготовка.	
4	Тестирование физических качеств: прыжок в длину с места. 6 минутный бег (м) (Норматив ГТО). Игры.	
5	Урок-игра с использованием элементов л/а. Игры. Челночный бег 3*10 м (норматив ГТО)	
6	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м) (Норматив ГТО)	
7	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы (Норматив ГТО)	
8	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м. (Норматив ГТО)	
9	Игры «Салки», «Ловишка»	
10	Игровая полоса препятствий.	
11	Техника безопасности на занятиях с мячом. Ловля и передача мяча разные варианты. Игра «Пять передач»	
12	Передача мяча двумя руками в парах. Игра "Пять передач"	
13	Игры и игровые задания с волейбольными мячами.	
14	Бросок мяча в цель двумя руками с места . Игровые задания с волейбольными мячами.	
15	Игры «Салки», «Ловишка»	
16	Эстафеты с мячами. Правила игры.	
17	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) (Норматив ГТО).	
18	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с. (Норматив ГТО)	
19	Игра "Охотники и утки"	
20	Акробатические упражнения	
21	Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильная осанка»	
22	Упражнения в равновесии	
23	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	
24	Лазания и перелезания	
25	Эстафеты с предметами.	



26	Эстафеты с преодолением препятствий.	
27	Игры, игровые задания. Эстафеты	
28	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	
29	Эстафеты с предметами. Силовая подготовка.	
30	Игра «Ловишка»	
31	Изучение игры пионербол. Пробная игра	
32	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	
33	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	
34	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	

<b>3 класс</b>		
<b>№п/п</b>	<b>Название тем уроков.</b>	<b>Дата урока</b>
1	Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника высокого и низкого старта. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Бег на 30м. (Норматив ГТО). Игра	
2	Бег с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”). Игры.	
3	Техника и тестирование физических качеств: прыжок в длину с места. Игры	
4	Бег в равномерном темпе. Игры.	
5	Смешанное передвижение по пересеченной местности 1км (Норматив ГТО)	
6	Урок-игра с использованием элементов л/а. Игры. Челночный бег 3*10 м (норматив ГТО)	
7	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (Норматив ГТО)	
8	Игры «Салки», «Ловишка»	
9	Игровая полоса препятствий.	
10	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) (Норматив ГТО).	
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1м. (Норматив ГТО)	
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (Норматив ГТО)	
13	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Подтягивание из виса на высокой перекладине. (Норматив ГТО)	
14	Акробатические упражнения. Игра "Охотники и утки"	
15	Упражнения в равновесии. Упражнение для правильной осанки	
16	Упражнения в равновесии	
17	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	
18	Лазания и перелезания	
19	Эстафеты с предметами и преодолением препятствий.	
20	Техника безопасности на занятиях волейболу. Основная стойка волейболиста и техника передвижений в стойке. Техника верхней и нижней передач мяча на месте и во время перемещений.	
21	Закрепление техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя пряма подача. Игра "пионербол"	
22	Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу. Учебная игра	
23	Закрепление изученных технических приёмов в сочетании: подача – приём – передача мяча через сетку.	

24	Пробная игра.	
25	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Закрепление техники перемещений. Ловля и передача мяча разные варианты. Техника броска мяча. Игра «Пять передач»	
26	Передача мяча двумя руками в парах. Закрепление техники ведения мяча. Силовая подготовка. Игра "Пять передач"	
27	Игры и игровые задания с баскетбольными мячами. Игра б/б по упрощенным правилам	
28	Бросок по кольцу двумя руками с места . Игровые задания с баскетбольными мячами.	
29	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броски.	
30	Игры и игровые задания с баскетбольными мячами	
31	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	
32	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	
33	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	
34	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	

<b>4 класс</b>		
<b>№п/п</b>	<b>Название тем уроков.</b>	<b>Дата урока</b>
1	Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника высокого и низкого старта. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Бег на 30м. (Норматив ГТО). Игра	
2	Бег с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”). Игры.	
3	Техника и тестирование физических качеств: прыжок в длину с места. Игры	
4	Бег в равномерном темпе. Игры.	
5	Смешанное передвижение по пересеченной местности 1км (Норматив ГТО)	
6	Урок-игра с использованием элементов л/а. Игры. Челночный бег 3*10 м (норматив ГТО)	
7	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (Норматив ГТО)	
8	Игры «Салки», «Ловишка»	
9	Игровая полоса препятствий.	
10	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) (Норматив ГТО).	
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1м. (Норматив ГТО)	
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (Норматив ГТО)	
13	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Подтягивание из виса на высокой перекладине. (Норматив ГТО)	
14	Акробатические упражнения. Игра "Охотники и утки"	
15	Упражнения в равновесии. Упражнение для правильной осанки	
16	Упражнения в равновесии	
17	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	
18	Лазания и перелезания	
19	Эстафеты с предметами и преодолением препятствий.	
20	Техника безопасности на занятиях волейболу. Основная стойка	

	волейболиста и техника передвижений в стойке. Техника верхней и нижней передач мяча на месте и во время перемещений.	
21	Закрепление техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя пряма подача. Игра "пионербол"	
22	Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу. Учебная игра	
23	Закрепление изученных технических приёмов в сочетании: подача – приём – передача мяча через сетку.	
24	Пробная игра.	
25	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Закрепление техники перемещений. Ловля и передача мяча разные варианты. Техника броска мяча. Игра «Пять передач»	
26	Передача мяча двумя руками в парах. Закрепление техники ведения мяча. Силовая подготовка. Игра "Пять передач"	
27	Игры и игровые задания с баскетбольными мячами. Игра б/б по упрощенным правилам	
28	Бросок по кольцу двумя руками с места . Игровые задания с баскетбольными мячами.	
29	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броски.	
30	Игры и игровые задания с баскетбольными мячами	
31	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	
32	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	
33	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	
34	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	

### 5 класс

№п/п	Название тем уроков.	Дата урока
1	Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника высокого и низкого старта. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Бег на 30м. (Норматив ГТО). Игра	
2	Бег с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”). Игры.	
3	Техника и тестирование физических качеств: прыжок в длину с места. (Норматив ГТО) Игры	
4	Бег в равномерном темпе. Игры.	
5	Кросс на 1 км. (Норматив ГТО)	
6	Урок-игра с использованием элементов л/а. Игры. Челночный бег 3*10 м (норматив ГТО)	
7	Метание мяча весом 150 г. (Норматив ГТО)	
8	Игры «Салки», «Ловишка»	
9	Игровая полоса препятствий.	
10	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) (Норматив ГТО).	
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1м. (Норматив ГТО)	
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (Норматив ГТО)	
13	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Подтягивание из виса на высокой перекладине. (Норматив ГТО)	
14	Акробатические упражнения. Игра.	

15	Упражнения в равновесии. Упражнение для правильной осанки	
16	Упражнения в равновесии	
17	Круговая тренировка. Игра пионербол	
18	Лазания и перелезания	
19	Эстафеты с предметами и преодолением препятствий.	
20	Техника безопасности на занятиях волейболу. Основная стойка волейболиста и техника передвижений в стойке. Техника верхней и нижней передач мяча на месте и во время перемещений.	
21	Закрепление техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя пряма подача. Игра "пионербол"	
22	Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу. Учебная игра	
23	Закрепление изученных технических приёмов в сочетании: подача – приём – передача мяча через сетку.	
24	Пробная игра.	
25	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Закрепление техники перемещений. Ловля и передача мяча разные варианты. Техника броска мяча. Игра «Пять передач»	
26	Передача мяча двумя руками в парах. Закрепление техники ведения мяча. Силовая подготовка. Игра "Пять передач"	
27	Игры и игровые задания с баскетбольными мячами. Игра б/б по упрощенным правилам	
28	Бросок по кольцу двумя руками с места . Игровые задания с баскетбольными мячами.	
29	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броски.	
30	Игры и игровые задания с баскетбольными мячами	
31	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	
32	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	
33	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	
34	Пробное выполнение нормативов по ОФП по комплексу ГТО	

### Учебно-методическое обеспечение:

<https://user.gto.ru/>сайт ГТО

О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)

Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;

Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;

В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;