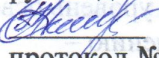


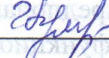
**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Яркополенская общеобразовательная школа»  
Кировского района Р Крым**

Рассмотрено  
на заседании МО  
руководитель МО

 О.А. Алексеева

протокол № 1  
от 25.08.16г

Согласовано  
Зам. директора по ВР

 Е.А. Арзуманян

«25» 08 2016

Утверждаю  
Директор школы

 С.П. Лесько

Приказ № 8 от 06.09.16г



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности (ФГОС)  
обучающихся 5-6 классов  
«Подвижные игры» и «ОФП»  
« Спортивно-оздоровительное направление»  
на 2016 – 2017 учебный год**

**Составитель:**

**Калинина Е.П.**

**учитель физической культуры**

**2016/2017 уч. год.**

### Пояснительная записка

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в МБОУ «Яркополенская общеобразовательная школа». Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения. «Подвижные игры» является программой *спортивно - оздоровительной направленности*, предполагает дополнительный уровень освоения знаний и практических навыков, по функциональному предназначению – *оздоровительной, развивающей и познавательной*.

Настоящая программа разработана на основе ФГОС основного общего образования. Положения о рабочих программах учебного предмета МБОУ «Яркополенская общеобразовательная школа»

#### Цели и задачи:

##### Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

##### Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП.

##### Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

##### Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей развитию их мышления и самостоятельности действий.

Подвижные игры – действенное средство оздоровления ребенка. Процесс игры всегда связан с новыми двигательными действиями, новыми ощущениями, эмоциями. Ребенок – это деятель и деятельность его, прежде всего, выражается в

движениях. Развитость движения- один из показателей нервно-психического развития. Игра формирует личность ребенка, в игре ребенок учится проявлять находчивость, инициативу, выдержку, развивает силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Помимо физического развития игры способствуют становлению нравственных и эстетических представлений.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по подвижным играм и ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по подвижным играм и ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по подвижным играм и ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание курса по подвижным играм и ОФП**

**ОФП** – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**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. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**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.

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.**

**Прыжки со скакалкой.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полос препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** 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.

**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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### Основные направления реализации программы:

- – организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- – организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- – организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- – активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- – санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- – проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- – организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

### Тематическое планирование

| № п/п | Тема                                                                                                       | Количество часов          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1     | <b>Знания о физической культуре.<br/>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b> | <b>В процессе занятия</b> |
| 2     | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                     | <b>10</b>                 |
|       | Ходьба и бег                                                                                               | 4                         |
|       | Прыжки                                                                                                     | 3                         |
|       | Метание малого мяча                                                                                        | 3                         |
| 3     | <b>Подвижные и спортивные игры</b>                                                                         | <b>20</b>                 |
| 4     | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                                                                    | <b>4</b>                  |
|       | <b>Всего</b>                                                                                               | <b>34</b>                 |

# **Календарно-тематическое планирование**

| №<br>п/<br>п            | Дата проведения |       |       |       |       |       | Содержание                                                                                               | Характеристика<br>деятельности учащихся.<br>УУД (личностные,<br>познавательные,<br>коммуникативные,<br>регулятивные                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | План            |       |       | факт  |       |       |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         | 5А              | 5Б    | 6А    | 5А    | 5Б    | 6А    |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Легкая атлетика 5 часов |                 |       |       |       |       |       |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1                       | 05.09           | 02.09 | 07.09 | 05.09 | 02.09 | 07.09 | Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И             | Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30м. Уметь правильно подбирать одежду и обувь<br>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания. |
| 2                       | 19.09           | 09.09 | 14.09 | 19.09 | 09.09 | 14.09 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/И. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3                       | 26.09           | 16.09 | 21.09 | 26.09 | 16.09 | 21.09 | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Эстафеты                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4                       | 03.10           | 23.09 | 28.09 | 03.10 | 23.09 | 28.09 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И.                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5                       | 10.10           | 30.09 | 05.10 | 10.10 | 30.09 | 05.10 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Подвижные игры 20 часов |                 |       |       |       |       |       |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 6                       | 17.10           | 07.10 | 12.10 | 17.10 | 07.10 | 12.10 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/И. Развитие координационных способностей              | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча<br>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах. Осваивать технику                                                                                                                                                                                 |
|                         | 24.10           | 14.10 | 19.10 | 24.10 | 14.10 | 19.10 | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/И                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         | 07.11           | 21.10 | 26.10 | 07.11 | 21.10 | 26.10 | Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/И                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|    |       |       |       |       |       |       |                                                                                               |                                                                                                                                                                       |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | 14.11 | 28.10 | 09.11 | 14.11 | 28.10 | 09.11 | Передачи мяч снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.                              | бросков мяча снизу. Иметь представление ФУ, их отличие от естественных движений                                                                                       |
| 10 | 21.11 | 11.11 | 16.11 | 21.11 | 11.11 | 16.11 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/И                                   | Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом.                                                                      |
| 11 | 28.11 | 18.11 | 23.11 | 28.11 | 18.11 | 23.11 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.                                     | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину |
| 12 | 05.12 | 25.11 | 30.11 | 05.12 | 25.11 | 30.11 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.                        |                                                                                                                                                                       |
| 13 | 12.12 | 02.12 | 07.12 | 12.12 | 02.12 | 07.12 | Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/И, эстафеты с предметами.                 |                                                                                                                                                                       |
| 14 | 19.12 | 09.12 | 14.12 | 19.12 | 09.12 | 14.12 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.                                     |                                                                                                                                                                       |
| 15 | 26.12 | 16.12 | 21.12 | 26.12 | 16.12 | 21.12 | Передачи мяча, ведение, остановки, п/и по выбору, эстафеты.                                   |                                                                                                                                                                       |
| 16 | 16.01 | 23.12 | 28.12 | 16.01 | 23.12 | 28.12 | Челночный бег, прыжки через короткую скакалку, п/и «Цветные салки», «Скакуны и бегуны»        |                                                                                                                                                                       |
| 17 | 23.01 | 13.01 | 11.01 | 23.01 | 13.01 | 11.01 | Ведение мяча, п/и «Охотники и утки», «Два мороза» и др.                                       |                                                                                                                                                                       |
| 18 | 30.01 | 20.01 | 18.01 | 30.01 | 20.01 | 18.01 | ОРУ в движении. Эстафеты с преодолением препятствий, п/и «Школьный баскетбол», игра Пионербол |                                                                                                                                                                       |
| 19 | 06.02 | 27.01 | 25.01 | 06.02 | 27.01 | 25.01 | Передачи мяча, ведение, остановки, п/и По выбору, эстафеты.                                   |                                                                                                                                                                       |
| 20 | 13.02 | 03.02 | 01.02 | 13.02 | 03.02 | 01.02 | Броски мяча в цель, передачи мяча, п/игра «Караси и щуки», эстафеты.                          | Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом.                                                                      |
| 21 | 20.02 | 10.02 | 08.02 | 20.02 | 10.02 | 08.02 | Ведение мяча, п/и «Охотники и утки», «Два                                                     |                                                                                                                                                                       |

|                         |       |       |       |       |       |       |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | 27.02 | 17.02 | 15.02 | 27.02 | 17.02 | 15.02 | мороза» и др.                                                                                            | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину.                                                                                                                         |
| 22                      |       |       |       |       |       |       | Челночный бег, прыжки через короткую скакалку, п/и « Цветные салки», « Скакуны и бегуны».                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 23                      | 06.03 | 03.03 | 22.02 | 06.03 | 03.03 | 22.02 | Эстафеты с предметами и без, п\и « Перестрелка», « Школьный баскетбол»                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 24                      | 07.03 | 10.03 | 01.03 | 07.03 | 10.03 | 01.03 | ОРУ на месте. Броски н/б мяча двумя руками . П\и « Вороны-воробы», « Знамя».                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 25                      | 13.03 | 17.03 | 15.03 | 13.03 | 17.03 | 15.03 | ОРУ в движении. Эстафеты с преодолением препятствий, п\И « Школьный баскетбол», игра Пионербол.          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Гимнастика 4 часа       |       |       |       |       |       |       |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6                       | 14.03 | 24.03 | 22.03 | 14.03 | 24.03 | 22.03 | Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места     | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. |
| 7                       | 21.03 | 07.04 | 05.04 | 21.03 |       |       | Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей/И.                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 8                       | 22.03 | 14.04 | 17.04 | 22.03 |       |       | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Легкая атлетика 5 часов |       |       |       |       |       |       |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | 03.04 | 21.04 | 19.04 |       |       |       | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И. | Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30м. Уметь правильно подбирать одежду и обувь. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.                                                                                   |
|                         | 10.04 | 28.04 | 26.04 |       |       |       | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

