

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
KARJALAN TAZAVALDU
АДМИНИСТРАЦИЯ Суоярвского муниципального округа
SUOJÄRVEN YMBÄRISTÖN HALLINDO
Муниципальное общеобразовательное учреждение Лоймольская средняя общеобразовательная школа
Kunnan opastuslaitos Loimolan keskiškola
186 850, Республика Карелия, Суоярвский район, п. Лоймола, ул. Лесная, д.27

Принято
на педагогическом совете
МОУ Лоймольская СОШ
Протокол №1 от 30.08.2024



Утверждаю
Директор МОУ Лоймольская СОШ
 О.В. Исакова
Приказ № 53/29- ОД от 02.09.2024г

**Рабочая программа по внеурочной деятельности по предмету физическая культура
«Общая физическая подготовка» для учащихся 1,2, 3,4 классов.**

2024г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «я». Ведь главное, что здесь ребёнок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

Во внеурочной деятельности создаётся своеобразная эмоционально наполненная среда увлечённых детей и педагогов, в которой осуществляется «штучная выделка» настроенных на успех романтиков, будущих специалистов в различных областях спорта, искусства, науки, техники.

Важно иметь в виду, что **внеурочная деятельность** — это отнюдь не механическая добавка к основному общему образованию, призванная компенсировать недостатки работы с отстающими или одарёнными детьми.

Главное при этом — **осуществить взаимосвязь и преемственность общего и внеурочного образования** как механизма обеспечения полноты и цельности образования.

Содержание внеурочного образования на начальном этапе задаётся стремлением детей установить в своих играх удобный для них очеловеченный (одушевлённый) порядок в мире вещей, событий, явлений и приспособить вещи, организовать ситуацию под себя, под свою индивидуальность.

В процессе такой свободной игры и выявляются индивидуальные особенности поведения человека в тех или иных ситуациях, раскрываются личностные качества, постигаются определённые морально-нравственные ценности и культурные традиции.

Данная программа по физическому воспитанию формирует целостное представление о физической культуре направленная на игровую деятельность не только для физического, но и для нравственного воспитания, развивая познавательные интересы, выработки воли и характера, формируя умение ориентироваться в окружающей действительности, воспитывая чувства коллективизма.

Актуальной проблемой данной программы в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы в том, что она решает важную проблему занятости детей в свободное время, приобщая к потребности в общении по интересам, раскрывая и развивая не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Цель программы: Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи: -

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, ,
- Выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- Овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливости и гибкости) способностей;

Программа содержит занятия физической культурой включая разные виды физических упражнений: подвижные и национальные игры, закаливание организма на свежем воздухе, легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр, Лыжную подготовку и гимнастику.

В течение всего учебного года дети осваивают двигательные и специальные навыки и умения самостоятельно решать вопросы своей физической подготовленности. Занятия физическими упражнениями является хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания учащихся.

Учащиеся в процессе всего занятия регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. При подборе средств и методов практических занятий опираться надо на то, чтобы каждое занятие было интересным и увлекательным, поэтому используются для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются физические упражнения.

2.Общая характеристика программы кружка ОФП.

Кружок входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

3.Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 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

Регулятивные УУД:

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

- 1) осознавать поставленную задачу;
- 2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

- 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 точку зрения;
- 3) осуществлять совместную деятельность в командах с учетом учебно-познавательных задач.

4. Требования ФГОС. Планируемые результаты.

Дети должны знать:

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

Результаты освоения программы:

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

установка на безопасный, здоровый образ жизни;
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.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:
понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:
проводить сравнение и классификацию объектов;
понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:
работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
обращаться за помощью;
формулировать свои затруднения;
предлагать помощь и сотрудничество;
слушать собеседника;
договариваться и приходить к общему решению;
формулировать собственное мнение и позицию;
осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

5.Содержание программы.

1. Основы знаний:

Техника безопасности на занятиях баскетболом, волейболом, легкой атлетикой, подвижными играми, лыжной подготовкой. Гигиена школьника и закаливание. Влияние занятий на организм. Предупреждение травматизма. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Как развить у себя двигательные качества – быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу?. Древние олимпийские игры. Лучшие бегуны РФ. Лучшие волейбольные клубы. История легкой атлетики, баскетбола. Откуда взялись физические упражнения? Двигательный режим младших школьников. Как самостоятельно заниматься физическими упражнениями?. Правила соревнований по легкой атлетике, баскетболу.

2. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.

Быстрота. Свободный бег по прямой и по повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с пробеганием отрезка длиной до 30 м. Повторный бег с околосредней скоростью по прямой и повороту от 10 м до 30 м. с хода и переходом на бег по инерции. Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега и пр. (до 30 м.). Бег на скорость 30, 60, 100 м. Челночный бег 2X10, 3X10, 4X10, 5X10, 6X10, 10X10 м. Бег на месте стоя в максимальном темпе. Ускорения 3X10 м. Бег в гору и под гору до 30 м. Эстафеты.

Выносливость. Бег до 3000 м. (в соответствии с требованиями нормативов). Кроссовый бег. Повторный бег 5 – 6 по 30 м. Прыжки со скакалкой, многоскоки. Прохождение дистанции на лыжах дл 5 км.

3. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения скоростно-силового характера. Упражнения с набивными мячами (массой от 0,5 до 3 кг. – в зависимости от возраста и пола занимающихся): перекатывание мячей сбоку, под ногами, сидя на земле; перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метания различными способами – снизу, вперед, снизу от себя назад, вперед из – за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Метание теннисных мячей и гранат на дальность. Подскоки на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте. Выпрыгивания вверх. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе. Прыжки через набивные мячи, линии. Многоскоки. Приседания на двух ногах на быстроту. Прыжки в высоту с места, с короткого разбега. Тройной прыжок с места, с разбега.

4. Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости.

Ловкость. Воспроизведение различных положений рук вперед, в стороны, вверх и др. Воспроизведение темпа бега на месте и по отметкам. Воспроизведение различных расстояний при прыжках в длину. Прыжки с ноги на ногу по отметкам: по прямой линии, фигурной, с поворотами, с возвращениями (прыжками) назад. Бег «змейкой» с оббеганием предметов. Метание различных предметов в цель. Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и на бегу; жонглирование; ловля одной и двумя руками различными способами сбоку, высоко над головой и т.д.; ловля мяча, брошенного партнером в определенном направлении. Те же упражнения с мячами других размеров и другой массы. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с переноской груза, с бегом, прыжками и т.п. Акробатические упражнения: стойки, перекаты, кувырки вперед и назад. Катание на лыжах с гор, прохождение ворот, торможения и повороты на лыжах.

5. Командные игры.

Игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

6. Распределение учебного материала:

1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе занятия
1.2	Подвижные и национальные игры	В процессе занятия
1.3	Легкая атлетика	8
1.4	Спортивные игры и мини баскетбол	10
1.5	Спортивные игры: пионербол с элементами волейбола	6
1.6	Лыжная подготовка	5
1.7	Гимнастика	5
1.8	ИТОГО:	34 часа

7.Календарно-тематическое планирование.

№ занятия	Содержание материала	Формируемые умения.
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Ускорения на отрезках 30 и 60 м. Челночный бег. Подв. Игры. « Перестрелка»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
2.	Откуда взялись физические упражнения?ОРУ в движении. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на 30 м. 60 м. на время. Прыжки с места и с разбега. П.И. « Зайцы в огороде», « Вызов номеров»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
3.	История легкой атлетики.ОРУ с гантелями. ОРУ в движении. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на 30 м. 60 м. на время. Прыжки с места и с разбега. П.И. « Зайцы в огороде», « Вызов номеров» Равномерный бег на 2000 м.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
4.	Лучшие бегуны РФ.ОРУ с маленькими мячами. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча с места и с разбега. Многоскоки. П.И. « Наступление», « Охотники и утки»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
5.	ОРУ со скакалками. Т.Б. при работе с баскетбольным мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи на месте и в движении. П.И. « Мяч соседу», « Не давай мяч водящему»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
6.	ОРУ со скакалками. Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи на месте и в движении. П.И. « Мяч соседу», « Не давай мяч водящему»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
7.	История баскетбола.ОРУ с обручами. Ведение и передачи мяча. Броски мяча с места и в движении. П.И. « Добивалки». « Бездомный заяц» (с мячом)	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).

8.	Жесты. Круговая тренировка. Комбинации – ведение мяча, бросок в кольцо, подбор, передача. Правила мини-баскетбола. Игра в мини- баскетбол	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
9.	Т.Б. по разделу гимнастика. Упражнения на развитие гибкости. Обучение выполнению кувырков вперед и назад, лазание по канату. П.И. « Чай, чай, выручай»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
10.	Гигиена школьника. Упражнения на развитие гибкости. Закрепить выполнение кувырков вперед и назад, Стойка на лопатках. Лазание по канату. П.И. « Чай, чай, выручай», « У медведя на бору»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
11.	Закаливание.ОРУ без предметов. Повторение акробатических упражнений. Лазание по канату. Обучение опорному прыжку. П.И. « Пятнашки с мячом », « Сиди, сиди, Яша»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
12.	Двигательный режим младших школьников. Упражнения на развитие гибкости. Повторение акробатических упражнений. Лазание по канату. Повторить опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях)
13.	Олимпийские игры древности. Упражнения на развитие гибкости. Совершенствовать опорный прыжок. Полоса препятствий. П.И. « Совушка», « Мяч капитану».	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
14.	Т.Б при работе с волейбольным мячом. Упражнения с мячом. (подбрасывание с хлопками, перебрасывание через сетку) П.И. « Перестрелка»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
15.	История игры волейбол.Приём и передача мяча. Игровые упражнения. Правила игры в «Пионербол». Игра в « Пионербол»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
16.	Правила Т.Б. по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1 км. Закрепить попеременно двухшажный ход. Спуски с гор.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).

17.	Прохождение дистанции 1 км. Повторить попеременно 2 х шажный ход., спуски с гор. В различных стойках. Торможение «Плугом»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
18.	Прохождение дистанции 2 км. Обучение одновременно 2 шажному ходу. П.И. «Гонка за лидером»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
19.	.Бег на время 1 км. Повторить одновременно 2х шажный ход. Спуски с гор с поворотами. П.И. «Догони»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
20.	Прохождение дистанции 2 км. Спуски с гор в ворота. Торможение «Плугом». Эстафеты.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
21.	Чемпионы Карелии.ОРУ в движении Ведение мяча на месте, в движение. Игровые упражнения с мячом. Обучение передач в движении. Броски с места 1 рукой. Игра в мини- баскетбол.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
22.	Как самостоятельно заниматься физкультурой?ОРУ в движении Ведение мяча на месте, в движение. Игровые упражнения с мячом. Обучение передач в движении. Броски с места 1 рукой. Игра в мини- баскетбол.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
23.	Как развить у себя силовые качества.?ОРУ без предметов. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Передачи мяча в 2, 3. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра в мини- баскетбол.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
24.	Как развить у себя скоростные качества? ОРУ с гантелями. Обучение штрафному броску мяча. Тактические комбинации 1х1, 2х1. Игровые упражнения с мячом.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
25.	ОРУ с партнером. Упражнения на развитие реакции.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения).

	Повторить штрафной бросок. Обучение броску после 2 шагов. Игра в мини- баскетбол.	Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
26.	Как развить у себя координацию?ОРУ в движении. Закрепить бросок после 2 шагов. Действия в защите. Игра в мини- баскетбол.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
27.	КАК развить у себя выносливость? Круговая тренировка. Упражнения на развитие точности броска. Игра в « Пионербол»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
28.	Контрольные нормативы школьника подростка. ОРУ с партнером. Упражнения на развитие точности, реакции. Игра « Пионербол»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
29.	Лучшие волейбольные команды. ОРУ на развитие силы. Упражнения с волейбольным мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в « Пионербол»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
30.	ОРУ со скакалками. Упражнения на развитие координации. Упражнения с волейбольным мячом через сетку. Игра « Пионербол»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
31	Правила соревнований по легкой атлетике. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег по сигналу . Бег из различных положений. Обучение прыжкам в высоту. П.И. « Воробы и вороны», « Космонавты».	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
32.	Специальные беговые и прыжковые упражнения Сочетание различных видов ходьбы и бега. Равномерный бег 5 мин. Закрепить прыжок в высоту. П.И. « Воробы и вороны», « Космонавты».	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
33.	Лучшие прыгуны в прыжках в высоту. ОРУ с гантелями. ускорения на отрезках 30 и 40м. Многоскоки. Метание мяча в цель и на дальность. П.И. « Кислый круг», « Бегуча»	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).

34.	Как использовать полученные знания и умения в досуговой деятельности?. Кросс.Игры с бегом. Прохождение полосы препятствий.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
-----	--	---

8.Литература:

1. «Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе». М.Д. Рипа. М. Просвещение 1985 г.
2. «Физическая культура 5 – 9 класс».М.Просвещение 1997 г. В. И. Лях.
3. «Знай и умей». 1978г.Издат. «Детская литература».
4. «Руководство физическим воспитанием».1973г.Просвещение.Г.П.Богданов.
5. Пособие для учителей. 2010г. М. Просвещение. М.Д. Рипы.
6. Спортивные игры. 1998г. Н.П.Воробьев..
- 7.« Уроки физическая культура 1 – 4 класс».2010г. М. Просвещение.
- 8.Методика физического воспитания.1997г. М.Просвещение В.И.Лях.
- 9.« Мы сдаём нормы».1979г.М. Просвещение.
- 10.Мы играем в баскетбол.2005г.
- 11.Спортивные и подвижные игры. 1998г.М.Просвещение.
- 12.Журналы «Физическая культура», «Физкультура и спорт».
- 13.Раздаточный материал, плакаты.
- 14.Спортивные игры (Под редакцией Ю.И. Портных)
- 15.Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.