

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**"Павлохуторская средняя школа №12"**

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

«31» августа 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа**

**кружка**

**«Общая физическая подготовка»**

возраст обучающихся 6-18 лет,  
срок реализации – 1 год.

Автор-составитель:  
Голиков Вячеслав Юрьевич

## Пояснительная записка

Занятия в секции «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе физической подготовки учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Кружок «ОФП» входит во внеурочную деятельность по направлению физкультурно-спортивное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

**Целью** дополнительного образования по физическому воспитанию в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Задачи программы:**

- **обучение** основам базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры); формирование двигательного опыта; овладение школой движений

- **развитие** физических качеств: координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

Рабочая программа создана на основе программы внеклассной и внешкольной работы Министерства Просвещения и комплексной программы физического воспитания под редакцией В.И.Ляха, Москва «Просвещение». Программа курса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального, основного, среднего, общего образования.

Отличительной особенностью учебных занятий в учебных группах ОФП обучения является акцент на решении образовательных **задач**: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач урока должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами. Включение элементов игры является обязательным для занятий с младшими школьниками. Вместе с тем широкое привлечение игровых элементов не должно снижать обучающей, развивающей, воспитывающей роли занятий по общей физической подготовке. В отборе материала к занятиям учитель должен ориентироваться на связи с программным

материалом по физической культуре, учитывая необходимость осуществления преемственности между начальным и средним звеном.

Решая задачи физического воспитания, педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Занятия по программе «Общая физическая подготовка» рассчитаны на работу с детьми от 6 до 18 лет. Продолжительность занятий в секции 1 час. Программа рассчитана на 34 часа в год. Срок реализации программы 1 год. Курс «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивное направление.

Наполняемость учебных групп 12-16 человек. В группе занимаются мальчики и девочки. Набор в группу осуществляется по заявлению учащегося.

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог должен обеспечить каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у юных спортсменов таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группах ОФП во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в

младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Отличительной особенностью школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

### **Планируемые результаты освоения программы «Общая физическая подготовка»**

Результаты освоения программного материала дополнительного образования по программе «Общая физическая подготовка» в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями о личной гигиене
- владение знаниями о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры
- владение спортивной терминологией

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности ;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой , разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы по ОФП в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

- владение способами проведения разнообразных форм занятий;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

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;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

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;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программного материала по ОФП. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической подготовке в полном объеме;

- способность обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по формированию правильной осанки, выполнять комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания.

В области физической культуры:

- способность выполнять индивидуальные комплексы по оздоровительной гимнастике и физической подготовке;

### **Контрольно-оценочная деятельность**

Среди важнейших частей учебно-воспитательного процесса особое место занимает контроль за деятельностью учащихся. Контрольные функции за физкультурной деятельностью в начальной школе традиционно сводятся преимущественно к выявлению уровня физической подготовленности по контрольным упражнениям. Однако все очевиднее становится ограниченность такого подхода, поскольку он охватывает лишь некоторые аспекты контроля. Контрольные функции могут быть намного расширены с помощью входных и итоговых бесед, какими являются индивидуальный и фронтальный опрос. Глубокий анализ этих опросов позволяет вносить в образовательный процесс коррективы, формировать универсальные двигательные действия, делать обучение дифференцированным, а иногда и создавать условия для индивидуального обучения, усиливая оздоровительный эффект. Задача контрольной беседы в конце учебного года - оценить насколько были обеспечены образовательные технологии и хорошо ли были организованы физкультурно - массовые мероприятия, и к каким самостоятельным занятиям по физической подготовке и укреплению здоровья приобщился ученик и предложить ему необходимые физкультурно – оздоровительные задания для развития слабых мышц или повторения плохо усвоенного материала на время летних каникул.

### **Формы проведения итогов реализации программы:**

- Участие в спортивных соревнованиях школы;
- Участие в спортивных соревнованиях района;
- Организация и проведение школьных спортивных соревнований.

### **Учебно – тематический план.**

№п/п	Наименование раздела, темы.	Кол-во часов	Из них (кол-во Часов)	
			Теоретические занятия	Практические Занятия.
1.	Легкая атлетика.	7	1	6
2.	Гимнастика.	5	1	4
3.	Подвижные игры.	22	1	21
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Легкая атлетика. ( 7 часов )**

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Разновидности бега, легкоатлетических упражнений. Бег на выносливость.

### **Гимнастика (5 часов )**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры и самостоятельных занятий. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например под счет ) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

### **Подвижные игры ( 22 часа)**

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует

формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

№	Дата проведения	Содержание (тема урока)	Примечание
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. ( 7 часов )</b>			
1		Инструктаж по ТБ легкой атлетике. Обычный бег. Бег с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Подвижная игра «Заяц без логова».	
2		Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Быстро по местам»	
3		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра быстро по местам.	
4		Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижная игра «Стань правильно».	
5		ОРУ. Игры: Колдунчик. Пустое место. Эстафеты с предметами. Отжимание от скамейки. Развитие скоростно- силовых способностей.	
6		ОРУ. Игры: Колдунчик. Пустое место. Эстафеты с предметами. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей.	
7		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки». Эстафеты с обручами. Подтягивание. Развитие скоростно-силовых способностей.	
<b>Раздел 2. Гимнастика (5 часов )</b>			
8		ОРУ в движении. Игры: салки, удочка. Эстафеты с мячами. Поднимание туловища. Развитие скоростно-силовых способностей.	
9		ОРУ с гимнастическими палками. Подв. игра «волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	
10		ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
11		ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места. Развитие двигательных качеств	
12		ОРУ. ОФП. Предупреждение спорт. травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	
<b>Раздел 3. Подвижные игры ( 22 часа)</b>			
13		ОРУ. ОФП. Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	
14		ОРУ. ОФП. Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	
15		ОРУ. ОФП. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском.	
16		ОРУ. ОФП. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	
17		ОРУ. Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка. Игры "Два Мороза", "За 10 секунд".	
18		ОРУ. Развитие физических качеств (координация). Упражнения на бревне. Игры "Совушка", "Перетяни канат".	
19		ОРУ. Развитие скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. Подвижная игра "Два Мороза".	
20		ОРУ. ОФП. Стойки и передвижения игрока (волейбол); Упражнения на гибкость.	
21		ОРУ. Нижняя подача. Упражнения на гибкость и на силу.	
22		ОРУ. ОФП. Прием мяча после подачи (волейбол). Упражнения на координацию.	
23		ОРУ. Упражнения для мышц живота и для мышц спины. Подвижная игра «вышибалы».	



24	Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах. Разучивание. Укрепление правильной осанки. Подвижная игра: «Салки».	
25	Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические элементы: перекаты, стойка на лопатках, «мост». Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Ловишки».	
26	Легкая атлетика: Прыжки с запрыгиванием на предмет (высота 30-40см). Многоскоки. Прохождение полосы препятствия. Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости».	
27	Легкая атлетика: Спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на горку матов. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками(15-20раз без падения). Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений.	
28	Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Попади в обруч».	
29	Гимнастика ОРУ с мешочками. Упражнения на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами. Спортивные и подвижные игры: «Охотники и зайцы».	
30	Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи.	
31	ОРУ. ОФП. Элементы волейбола. Игры в парах: Ловля мяча сверху двумя руками, катить мяч в тройках с перемещением. Игра пионербол.	
32	ОРУ. ОФП. Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча в даль. Элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».	
33	ОРУ. Тренировочный бег на выносливость 300 метров.	
34	Спортивные и подвижные игры: подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги».	
Итого:		34 ч.

### Учебная и методическая литература:

- Примерная программа по физической культуре основного общего образования (сборник документов (физическая культура) составители: Э.Д. Днепров, А.Г. /Дрофа.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов ( Автор – доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва « Просвещение»)
- Учебник для учащихся 10-11 классов под ред. В.И. Лях, А.А Зданевич М. Просвещение.
- Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред.О.Листов М.
- Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г.К. Холодова В.С. Кузнецова-М.
- Урок в современной школе / ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров-М.