Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Лицей №1»

(МАОУ Лицей №1)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивного направления

**«ОФП»**

**Возраст: 7-11 лет**

**2023-2024 учебный год**

Автор составитель программы:

Штернс Сергей Сергеевич

Педагог дополнительного образования

**Пояснительная записка**

Программа по «ОФП» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту.

На учебных занятиях по общефизической подготовки(ОФП) в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

**Рабочая программа курса** **«ОФП» для обучающихся** **составлена на основе:**

Образовательная программа «ОФП» составлена на основе федерального государственного стандарта основного общего образования.

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329ФЗ (ред. от 27.12.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

Указ Президента Российской Федерации от 29 октября 2015 г. № 536 «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников».

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года)

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Пот 30 июня 2020 года N 16 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи .

Образовательной программой дополнительного образования детей МАОУ Лицей №1;

Учебным планом МАОУ «Лицей №1» на 2023-2024 учебный год.

Недельная нагрузка для обучающихся группы начального обучения  составляет 3 академических часа в неделю, 35 недель, 105 академических часов.

**Направленность программы:**

В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

**Актуальность, педагогическая целесообразность программы:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его

представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

**Основными целями программы являются:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Отличительные особенности программы:**

В отличие от основной образовательной программы, данная программа дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

**Условия набора.**

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается до 15 человек.

**Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

**Ожидаемые результаты.**

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);

- укрепление здоровья;

- формирование устойчивого интереса, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

**Содержание программы.**

*Легкая атлетика*. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорениями. Высокий старт. Бег 30 м. Прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, с места, с высоты. Метание малого мяча в цель и на дальность.

*Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбола и волейбола).*

*Знания о физической культуре.*

*Правила техники безопасности на занятиях секции общей физической подготовки.*

Гигиена, предупреждение травм, первая помощь. Правила поведения во время игр. Закаливание.

*Игры на совершенствование навыков бега.*

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» и т. д.

*Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.*

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка» и т. д.

*Игры на закрепление и совершенствование навыков в метании.*

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель» и т. д.

*Игры на закрепление и совершенствование умений и навыков в ловле, бросках, передачах, в ведении мяча.*

«Мяч водящему», «Попади в обруч», «Вызови по имени», «Охотники и утки», «Картошка», «Пионербол» и т. д.

*Физическое совершенствование.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Тематический план занятий секции общей физической подготовки.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Календарный учебный график

Начало занятий - 1.09.2023г. Окончание занятий - 31.05.2024г.

Всего учебных недель - 35. Объём учебных часов - 105.

Режим работы - 3 раза в неделю, по 1 часу.

Время проведения занятий - согласно расписанию.

Каникулярное время: 30.12-08.01; 22.03 -01.04

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Форма контроля** | **Дата Гр.1** | | **ДатаГр.2** | | **ДатаГр.3** | |
| **План** | **Факт** | **План** | **Факт** | **План** | **Факт** |
| 1. | Правила техники безопасности на занятиях на спортивной площадке. Строевые упражнения. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Подвижные игры | 1 | Беседа. Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Правила техники безопасности на занятиях на спортивной площадке. Строевые упражнения. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Подвижные игры | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Правила техники безопасности на занятиях на спортивной площадке. Строевые упражнения. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Подвижные игры | 1 | Беседа. Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Гигиена. Предупреждение травм. Первая помощь | 1 | Корректировка техники и тактики. Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Гигиена. Предупреждение травм. Первая помощь | 1 | Корректировка техники и тактики. Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Гигиена. Предупреждение травм. Первая помощь | 1 | Корректировка техники и тактики. Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Закаливание. Приемы закаливания. П/и «Два мороза» | 1 | Фиксирование результата. Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Закаливание. Приемы закаливания. П/и «Два мороза» | 1 | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Закаливание. Приемы закаливания. П/и «Два мороза» | 1 | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Пробегание коротких отрезков. П/и «Салки» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Пробегание коротких отрезков. П/и «Салки» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Бег 30 м с высокого старта. ОФП. П/и «Гуси-лебеди» | 1 | Корректировка техники и тактики. Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Бег 60 м с высокого старта. ОФП. П/и «Гуси-лебеди» | 1 | Фиксирование результата. Корректировка тактики |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Бег с ускорениями. ОФП. П/и «Вызов номеров». | 1 | Текущий . Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Бег с ускорениями. ОФП. П/и «Вызов номеров». | 1 | Текущий . Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Равномерный бег. ОФП. П/и «Пустое место». | 1 | Текущий . Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Равномерный бег. ОФП. П/и «Пустое место». | 1 | Текущий . Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Равномерный бег. п/и «Хитрая лиса» | 1 | Корректировка техники и тактики. Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Равномерный бег. п/и «Хитрая лиса» | 1 | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Прыжки в длину с места. П/и «К своим флажкам», «Зайцы в огороде». | 1 | Корректировка техники и тактики. Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Прыжки в длину с места. П/и «К своим флажкам», «Зайцы в огороде». | 1 | Корректировка техники и тактики. Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Прыжки с поворотом на 180 гр. П/и «Прыгающие воробушки», «Удочка» | 1 | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Прыжки по разметкам. ОФП. П/и «Волк во рву». | 1 | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Прыжки по разметкам. П/и «Волк во рву». | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Прыжки в длину с разбега. П/и «Лисы и куры» | 1 | Корректировка техники и тактики. Беседа |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Прыжки в длину с разбега. П/и «Прыгающие воробушки». | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания | 1 | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Метание малого мяча. П/и «Попади в цель» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. П/и «Попади в цель» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. П/и «Снайперы» | 1 | Беседа. Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Метание малого мяча в вертикальную цель. П/и «Снайперы» | 1 | Беседа. |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Метание малого мяча в вертикальную цель. П/и «Кто дальше бросит» | 1 | Беседа. Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Техника безопасности при проведении спортивных игр. Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты. | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Техника безопасности при проведении спортивных игр. Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты. | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Техника безопасности при проведении спортивных игр. Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты. | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Техника безопасности при проведении спортивных игр. Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты. | 1 | Беседа Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 37 | ОРУ с мячом. Подвижные игры «Бросай и поймай» | 1 | Корректировка техники и тактики. Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 38 | ОРУ с мячом. Передача мяча в колоннах. | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 39 | ОРУ в движении. Бросок мяча снизу в щит. Эстафеты. | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 40 | ОРУ в движении. Бросок мяча снизу в щит. Эстафеты. | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 41 | ОРУ в движении. Ведение мяча на месте. Эстафеты с ведением мяча. | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 42 | ОРУ в движении. Ведение мяча на месте. Эстафеты с ведением мяча. | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Ловля и передача мяча в парах. П/и «Охотники и утки» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Ловля и передача мяча в тройках. П/и «Охотники и утки» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Ведение мяча, передача после ведения. П/и «Мяч водящему» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Ведение мяча. Броски мяча в цель. П/и «Попади в обруч» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. | 1 | Фиксирование результатов |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Броски мяча в цель. П/и «Мяч соседу». | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Передача мяча в шеренгах. Броски мяча в цель. | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Передача мяча в шеренгах. Броски мяча в цель. | 1 | Беседа. Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Передача мяча в шеренгах. Броски мяча в цель. | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Передача мяча в шеренгах. Броски мяча в цель. | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие. П/и «Пустое место». | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие. П/и «Пустое место». | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Преодоление полосы препятствий. П/и «Перебежка с выручкой». | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие. П/и «Пустое место». | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие. П/и «Пустое место». | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Бег с преодолением препятствий. П/и «Шишки, желуди, орехи». | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Строевые упражнения (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи волейбольного мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. П/и «Картошка». | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. П/и «Картошка» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. П/и «Картошка» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. П/и «Картошка» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Строевые упражнения. Совершенствование техники ловли волейбольного мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. П/и «Пионербол» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. П/и «Пионербол» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. П/и «Пионербол» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 67 | ОРУ с мячом. Челночный бег (3x10 м). П/и «Перестрелка» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 68 | ОРУ с мячом. Челночный бег (3x10 м). П/и «Перестрелка» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 69 | ОРУ с мячом. Челночный бег (3x10 м). П/и «Перестрелка» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. П/и «Вызови по имени». | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. П/и «Вызови по имени». | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 72 | Строевые упражнения. ОФП. Подтягивание. Эстафеты с мячом. | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Строевые упражнения. ОФП. Подтягивание. Эстафеты с мячом. | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 74 | Строевые упражнения. ОРУ с мячом. П/и «Мяч кверху» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 75 | ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. ОФП. Прыжки на скакалке. П/и «Попрыгунчики - воробушки». | 1 | Корректировка техники и тактики. |  |  |  |  |  |  |
| 76 | ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. ОФП. Прыжки на скакалке. П/и «Зайцы в огороде» | 1 | Беседа. |  |  |  |  |  |  |
| 77 | Подвижные игры: «Перестрелка», «Борьба за мяч» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 78 | Подвижные игры: «Перестрелка», «Борьба за мяч» | 1 | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 79 | Челночный бег (3x10 м). | 1 | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 80 | Круговая тренировка. П/и «Невод». | 1 | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Круговая тренировка. П/и «Невод». | 1 | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. П/и «Удочка». | 1 | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 83 | Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. П/и «Удочка». | 1 | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 84 | Ведение мяча с изменением направления. П/и «Круговая лапта» | 1 | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 85 | ОРУ с обручами. Эстафеты. | 1 | Текущий. Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 86 | ОРУ с обручами. Эстафеты. | 1 | Текущий. Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 87 | ОРУ с обручами. Полоса препятствий. | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Т/б на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники высокого старта. П/и «Пустое место» | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 89 | Т/б на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники высокого старта. П/и «Пустое место» | 1 | Текущий. Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры. П/и «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | Текущий. Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 91 | Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры. П/и «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | Текущий. Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 92 | Пробегание коротких отрезков 15 - 20 м. П/и «Пятнашки». | 1 | Текущий. Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Пробегание коротких отрезков 15 - 20 м. П/и «Пятнашки». | 1 | Текущий. Фиксирование результата |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Пустое место». | 1 | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 95 | Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Пустое место». | 1 | Текущий. Фиксирование результата |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Сдача контрольного норматива - бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры: «Круговая лапта». | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 97 | Сдача контрольного норматива - бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры: «Круговая лапта». | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 98 | Прыжки с высоты 60 см. Упражнения на равновесие. | 1 | Корректировка техники и тактики |  |  |  |  |  |  |
| 99 | Сдача контрольного норматива - прыжки в длину с места. | 1 | Текущий. |  |  |  |  |  |  |
| 100 | Сдача контрольного норматива - прыжки в длину с места. | 1 | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры. | 1 | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры. | 1 | Корректировка техники и тактики. Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры. | 1 | Корректировка техники и тактики. Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 104 | Полоса препятствий. | 1 | Корректировка техники и тактики. Групповой |  |  |  |  |  |  |
| 105 | Полоса препятствий. | 1 | Корректировка техники и тактики. Групповой |  |  |  |  |  |  |

Методическое обеспечение.

1. Спортивный зал, спортивная площадка

2. Шведская стенка

3. Канат

4. Брусья

5. Гимнастические маты

6. Гимнастические скамейки

. Скакалки - 15 шт.

8. Мячи баскетбольные - 15 шт.

9. Мячи волейбольные - 15 шт.

10. Гантели Методическое обеспечение.

11. Мячи для метания

Используемая литература.

1. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. Просвещение 2011. - 128 с.

2. Настольная книга учителя физической культуры/ автор составитель Г. И. Погодаев, под редакцией Л. Б. Кофмана. М. Физкультура и спорт 1998.

3. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. М. Знание, 1987.

4. Спортивные игры. / Под редакцией Ю. И. Портных. М.: Ф и С, 1975.

5. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учеб, для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

6. Журналы «Спорт в школе» 2010-2011. Издательский дом «Первое сентября».

7. Зациорский В. М. Основная спортивная методология. - М., 1989