

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6 п. Новый Надеждинского района»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы:  
Скобенко М.Э. \_\_\_\_\_

«\_\_01\_\_» \_\_09\_\_2021 г.

## ОФП

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 8-12 лет

Срок реализации программы: \_\_1\_\_ год

Чупин К.А..

учитель физкультуры

п.Новый  
2021 год

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы** Общая физическая подготовка создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышение общей работоспособности. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях.

**Направленность программы** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения** базовый

**Отличительные особенности** Формой обучения в МБОУ СОШ №6 являются групповые учебно-тренировочные занятия, разделенные по возрастной категории. Программа данного курса представляет систему спортивно-развивающих занятий для учащихся 2-4 классов.

В процессе изучения курса, у учащихся развиваются следующие личностные качества: трудолюбие, упорство, целеустремлённость, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

**Адресат программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка предназначена для обучения детей в возрасте от 8 лет. Занятия по программе проводятся для детей разного возраста с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в объединениях 15 человек.

**Возраст детей:** с 8 лет.

**Срок освоения программы.**

Программа ОФП рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов программы – 34 часа за 1 год.

**Режим занятий.**

**Работа кружка осуществляется 1 раз в неделю и включает в себя 1 занятие по 40 минут. Учебный год начинается 2 сентября текущего года и заканчивается 31 мая.**

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.**

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Способствовать адаптации школьников в коллективе;
2. Воспитание у детей потребности в физической культуре.

**Развивающие:**

1. Достижения всестороннего развития;
2. Развитие координации движений;
3. Развитие памяти, мышления.

**Обучающие:**

1. Освоение новых технических приемов с помощью подготовительных и подводящих упражнений.
2. Соблюдение последовательности обучения основным физическим упражнениям.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план обучения.

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся должны: иметь представление:

1. о разновидностях физических упражнений:  
общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
2. об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; уметь:
  1. составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  2. выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  3. составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  4. вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

☐ демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	1	15 мин.	25 мин.	
2.	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	1	5 мин.	35 мин.	
3.	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек.	1	5 мин.	35 мин.	
4.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1	5 мин.	35 мин.	

5.	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	1	5мин.	35 мин.	
6.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	1	5мин.	35 мин.	
7.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1	5мин.	35 мин.	
8.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	1	5мин.	35 мин.	
9.	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	1	5мин.	35 мин.	
10.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	1	5мин.	35 мин.	
11.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	1	5мин.	35 мин.	
12.	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	1	5мин.	35 мин.	

13.	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	1	5мин.	35 мин.	
14.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	1	5мин.	35 мин.	
15.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	1	5мин.	35 мин.	
16.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяч? в тройках.	1	5мин.	35 мин.	
17.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	1	5мин.	35 мин.	
18.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	1	5мин.	35 мин.	
19.	Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.	1	5мин.	35 мин.	
20.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты(техника передвижений). Ведение - передачи в тройках. Игра три на три.	1	5мин.	35 мин.	
21.	Техника зажиты(техника	1	5мин.	35 мин.	

	передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.				
22.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника защиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	1	5мин.	35 мин.	
23.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	1	5мин.	35 мин.	
24.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	1	5мин.	35 мин.	
25.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.	1	5мин.	35 мин.	
26.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные	1	5мин.	35 мин.	

	действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.				
27.	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	1	5мин.	35 мин.	
28.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	1	5мин.	35 мин.	
29.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	1	5мин.	35 мин.	
30.	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передач мяч- выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	1	5мин.	35 мин.	
31.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на	1	5мин.	35 мин.	



	одной линии. Ведение мяча с заданием.				
32.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	1	5мин.	35 мин.	
33.	Ведение мяча с заданием.	1	5мин.	35 мин.	
34.	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мячавыход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча с 2-х шагов.	1	5мин.	35 мин.	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>			

### **Содержание учебного плана.**

#### **Основное содержание курса**

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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.

## **Способы физкультурной деятельности**

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 в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

## **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

## **Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со спуском вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы 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 спортивных игр:**

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага,

поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; 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; виды стилизованной ходьбы под музыку; 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 локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); 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), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; 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; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля

теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. 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-ти минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное 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 в горку; 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.

#### **1.4 Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты:**

1. активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

##### **Метапредметные результаты:**

1. характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
3. общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

5. организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
6. планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
7. анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
8. видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
9. оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
10. управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
11. технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

1. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
2. изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
3. представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
4. измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития
5. (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
6. оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
7. бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
8. организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

9. характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
10. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
11. объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
12. подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
13. нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
14. выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
15. выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
16. выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

#### **1. Место проведения:**

2. Спортивная площадка;
3. Спортивный зал.

#### **Инвентарь:**

4. Волейбольные мячи;
5. Баскетбольные мячи;
6. Скакалки;
7. Теннисные мячи;
8. Малые мячи;
9. Гимнастическая стенка;
10. Гимнастические скамейки;
11. Сетка волейбольная;
12. Щиты с кольцами;
13. Секундомер;
14. Маты;
15. Обручи.

## 2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

### Контроль и оценка планируемых результатов.

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие **формы контроля**:

- **Стартовый**, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся.
- **Текущий**:

-прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;

- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия; -рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

-контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

- **Итоговый** контроль в формах - диагностики
- Самооценка и самоконтроль определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности.

**Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:**

— степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;

— поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;

— результаты выполнения тестовых заданий и заданий из конкурса эрудитов, при выполнении которых выявляется, справляются ли ученики с этими заданиями самостоятельно;

— косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также наблюдения учителей за работой учащихся на других уроках



(повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности).

### **2.3 Методические материалы**

Вводное занятие.

Инструктаж по ТБ.

Беседа,

игра – знакомство, практические занятия.

Беседа, наглядные методы, практические задания.

Плакат: «Правила поведения и ТБ обучающихся в спортзале.»

Презентации

Тестирование с целью выявления умений, навыков и интересов учащихся.

Подвижные игры

2.

Общая физическая подготовка

Учебно-тренировочные занятия

Круговая тренировка

Плакаты, презентации

Тестирование уровня физической подготовки

3.

Подвижные игры

Теоретические и практические занятия

Метод игры, словесный, наглядный

4.

Элементы акробатики

Беседа, практическое занятие

Метод игры, словесный, наглядный

Учебник "Физическая культура" для учащихся 1,2кл

А.П. Матвеева

5.

Элементы легкой атлетики

Беседа, практическое занятие  
 Метод игры, словесный, наглядный  
 Учебник "Физическая культура" для учащихся 1,2кл  
 А.П. Матвеева

6

Элементы баскетбола  
 Теоретические и практические занятия  
 Метод игры, словесный, наглядный  
 Учебник "Физическая культура" для учащихся 1,2кл  
 А.П. Матвеева

7

Элементы волейбола  
 Теоретические и практические занятия  
 Метод игры, словесный, наглядный  
 Учебник "Физическая культура" для учащихся 1,2кл  
 А.П. Матвеева

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.09.2020- 31.12.2020
	2 полугодие	12.01.2021- 31.05.2021
Возраст детей, лет		7-11
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		1 раза/нед

Годовая учебная нагрузка, час	34
-------------------------------	----

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Ссылки на печатные источники:

1. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
2. В.И. Ковалько , В помощь школьному учителю, Москва 2005 год;
3. И.И. Должиков Физкультура, Москва 2004 год;
4. И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Развитие физических способностей детей, Москва 2002 год;
5. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
6. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
7. С.А. Авилова, Т.В. Калинина «Игровые и рифмованные формы физических упражнений».. (-Волгоград: Учитель, 2008)