

Приложение №1 к ООП НОО
утв. приказом директора от «02» сентября 2024 года № 153

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
Департамент общего образования Томской области
Управление образования Администрации Колпашевского района
МБОУ Новоселовская СОШ Колпашевского района

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно - оздоровительной направленности
«Выше радуги»**
*для обучающихся 1-4 классов
срок реализации – 1 год.*

Составитель: Павлов П.Ю.
учитель физической культуры
МБОУ «Новоселовская СОШ»
первая квалификационная категория

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа «Внеклассных занятий по физической культуре» разработана на основе основной образовательной программы начального общего образования, соответствующей требованиям ФГОС начального общего образования второго поколения, «Физическая культура 1-4 классы» (В.И. Лях. М: Просвещение 2018. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М: Просвещение 2005г.)

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- 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, её 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);
- расширение межпредметных связей, ориентирующее планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Способы физкультурной деятельности

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, с висом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы, обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7 – 6,1	7,0-6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	18-22	12-15	7-10	17-20	10-12	7 – 9
Прыжок в длину с места, см	168-170	142-155	127-135	156-165	125-140	115-120
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,6-5,4	6,1 – 5,7	6,6-6,2	6,0 – 5,8	6,6 – 6,1	6,7 – 7,2
Бег 1000 м	Без учета времени					

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	20-24	16-19	11-15	16-18	12-15	8-13
Прыжок в длину с места, см	175-185	145-160	130-135	168-170	140-155	122-130
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,1-5,0	6,2 – 5,6	6,6-6,3	5,3-5,2	6,5 – 5,8	6,6 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- *несинхронность выполнения упражнения.*

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Информационно-методическое обеспечение

Учебная дисциплина	Класс	Программа, кем рекомендована и когда	Тип программы (государственная, авторская)	Кол-во часов в неделю, общее кол-во часов
Учебная программа внеклассных занятий	1,2,3,4	Основная образовательная программа начального общего образования, соответствующая требованиям ФГОС начального общего образования второго поколения, «Физическая культура 1-4 классов» (В.И. Лях. М: Просвещение 2018). Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М: Просвещение 2005г). Рекомендовано Министерством образования и науки РФ	Государственная	2 час в неделю, 68 часов в год

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ:

1. Основная образовательная программа начального общего образования, соответствующая требованиям ФГОС начального общего образования второго поколения, «Физическая культура 1-4 классы» (В.И Лях. М: Просвещение 2005г.)

2. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М: Просвещение 2005г.

Дополнительная литература

1. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Оформление, изд-во «Феникс»

2. Спортивные и подвижные игры. «Физкультура и спорт» 1984

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

- 1.мячи волейбольные
- 2.мячи футбольные
- 3.мячи футзальные
- 4.мячи баскетбольные
- 5.мячи теннисные
- 6.мяч гандбольный
- 7.скакалки
- 8.маты
- 9.канат
- 10.кегли
- 11.клюшки
- 12.ходули
- 13.Мячи набивные
- 14.конь и козел гимнастический
- 15.мостик гимнастический
- 16.палки гимнастические
- 17.сетка волейбольная
- 18.щиты и кольца баскетбольные
- 19.скамейки гимнастические
- 20.шведская стенка.
- 21.уголок гимнастический
- 22.лыжи и палочки, ботинки лыжные
- 23.стойки для прыжков в высоту, планка
- 24.рулетка, обручи, стойки.
- 25.копья, диски, гранаты
- 26.стол теннисный, ракетки теннисные
- 27.коньки фигурные, коньки хоккейные
- 28.форма спортивная, шиповки, наколенники, перчатки футбольные вратарские

Учебно-тематическое планирование

Легкая атлетика 12ч

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания образования	Срок изучения
1-2	Обучение легкоатлетическим упражнениям. Освоение ходьбы; развитие координационных способностей	2	1. Подготовительная часть. ОРУ в движении и на месте (освоение ходьбы; развитие координационных способностей). 2. Основная часть. Обучение легкоатлетическим упражнениям (приставной шаг, прыжок в шаг, шаг-подскок, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, скрестный шаг, прыжки из упора присев с продвижением вперед). Объяснение, показ, выполнение. 3. Заключительная часть. Подвижные игры	
3-4	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	2	1. Подготовительная часть. ОРУ в движении и на месте (освоение навыков бега; развитие скоростных и координационных способностей). 2. Основная часть. (развитие скоростных и координационных способностей). Беговые упражнения с изменением направления движения и скорости. 3. Заключительная часть. Подвижные игры (развитие скоростных и координационных способностей).	
5-6	Освоение навыков прыжков. Прыжковые упражнения	2	1. Подготовительная часть. ОРУ в движении (освоение навыков прыжков прыжковые упражнения). 2. Основная часть. Подвижные игры (освоение навыков прыжков). 3. Заключительная часть. Итоги занятия.	
7-8	Развитие выносливости.	2	1. Подготовительная часть. ОРУ в движении (развитие выносливости) 2. Основная часть. Круговая тренировка. Подвижные игры. 3. Заключительная часть. Итоги занятия.	
9-10	Совершенствование бега, развитие координационных способностей.	2	1. Подготовительная часть. ОРУ в движении и на месте (развитие координационных способностей). 2. Основная часть. Подвижные игры на развитие координационных способностей 3. Заключительная часть. Итоги занятия.	
11-12	Совершенствование скоростно-силовых качеств.	2	1. Подготовительная часть. ОРУ в движении и на месте (совершенствование скоростно-силовых качеств). 2. Основная часть. Подвижные игры на совершенствование скоростно-силовых качеств.	

			3.Заключительная часть. Итоги занятия.	
Подвижные игры 58ч				
13-14	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Закрепление и навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	2	1. Подготовительная часть. ОРУ в движении (закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей). 2. Основная часть. Подвижные игры. «Салки» (закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей). 3.Заключительная часть. Итоги занятия.	
15-16 17-18	Закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей.	4	1. Подготовительная часть. ОРУ в движении (закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей). 2. Основная часть. Подвижные игры. «Салки», «Охотники и утки» (закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей). 3.Заключительная часть. Итоги занятия.	
19	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.	1	1. Подготовительная часть. ОРУ в движении (совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей). 2. Основная часть. Подвижные игры. «Салки» «Белочки-собачки» (совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей). 3.Заключительная часть. Итоги занятия.	
20	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.	1	1. Подготовительная часть. ОРУ в движении (совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей). 2. Основная часть. Подвижные игры. «Салки» «Белочки-собачки» (совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей). 3.Заключительная часть. Итоги занятия.	
21-22 23-24	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	4	1. Подготовительная часть. ОРУ в движении (закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей). 2. Основная часть. Подвижные игры. «Салки» (закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей). 3.Заключительная часть. Итоги занятия.	
25-26	Развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве.	2	1. Подготовительная часть. ОРУ в движении (развитие скоростных способностей). 2. Основная часть. Подвижные игры. «Салки» «Белочки-собачки» «воробьи, вороны» «волк во рву» (развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве).	

			3.Заключительная часть. Итоги занятия.	
27-28	Развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве.	2	1. Подготовительная часть. ОРУ в движении (развитие скоростных способностей). 2. Основная часть. Подвижные игры. «Салки» «Белочки-собачки» «воробьи, вороны» (развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве). 3.Заключительная часть. Итоги занятия.	
29-30 31-32	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	4	1. Подготовительная часть. ОРУ в движении (развитие скоростно-силовых способностей). 2. Основная часть. Подвижные игры. «Салки-выручалки» «Прыгающие воробушки» «Волк во рву» (закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве). 3.Заключительная часть. Итоги занятия.	
33-34 35-36 37-38	Закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность; развитие скоростно-силовых способностей.	6	1. Подготовительная часть. ОРУ в движении (развитие скоростно-силовых способностей). 2. Основная часть. Подвижные игры. «Кто дальше бросит» «Метко в цель» «Точный расчет» (закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность; развитие скоростно-силовых способностей). 3.Заключительная часть. Итоги занятия.	
39-40 41-42 43-44	Овладения умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	6	1. Подготовительная часть. ОРУ в движении и на месте. 2. Основная часть. Подвижные игры и эстафеты (овладения умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча). 3.Заключительная часть. Итоги занятия.	
45-46	Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	2	1. Подготовительная часть. ОРУ в движении и на месте (комплексное развитие координационных способностей). 2. Основная часть. Подвижные игры и эстафеты. «Снайпер» (овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями). 3.Заключительная часть. Итоги занятия.	

47-48	Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	2	<p>1. Подготовительная часть. ОРУ в движении и на месте.</p> <p>2. Основная часть. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр. «Снайпер» «Мини-гандбол» «Мини-футбол» «Пионербол» (овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями).</p> <p>3. Заключительная часть. Итоги занятия.</p>	
49-50 51-52 53-54 55-56	Закрепление и совершенствование держаний, ловли, бросков и ведения мяча. Развитие реакции, ориентирование в пространстве.	8	<p>1. Подготовительная часть. ОРУ в движении и на месте (развитие двигательных качеств).</p> <p>2. Основная часть. Подвижные игры «Из круга вышибала» «Снайпер» «Перестрелка» «Мини-футбол» (закрепление и совершенствование держаний, ловли, бросков и ведения мяча, развитие реакции, ориентирование в пространстве).</p> <p>3. Заключительная часть. Итоги занятия.</p>	
57-58 59-60 61-62 63-64 65-66 67-68 69-70	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	14	<p>1. Подготовительная часть. ОРУ в движении и на месте</p> <p>2. Основная часть. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр. «Снайпер» «Мини-футбол» «Мини-гандбол» (овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями).</p> <p>3. Заключительная часть. Итоги занятия.</p>	