

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Гимназия №25» города Курска

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №25»
города Курска

 / Гавришев В. В.

Приказ от «30» августа 2024 г.

№ 245

М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«ИГРОТЕКА»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шакина Любовь Ивановна,
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2024

Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Планируемые результаты	8
1.4. Содержание программы	9
1.4.1. Учебный план	9
1.4.2. Содержание учебного плана	10
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Оценочные материалы	18
2.3. Формы аттестации	19
2.4. Формы промежуточной аттестации	19
2.5. Методические материалы	19
2.6. Условия реализации программы	21
2.7. Рабочая программа воспитания	22
Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 уч. год	24
2.8. Список литературы	25
Приложение 1	27
Приложение 2	Ошибка! Залка не определена.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база программы «Игротека»:

Программа «Игротека» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. №2;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к

проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ».

- Устав МБОУ «Гимназия № 25» г. Курска, утвержден приказом комитета образования г. Курска № 1281 от 23.12.2015г.

- Положение «О дополнительных общеразвивающих программах МБОУ «Гимназия № 25» г. Курска (утверждено приказом МБОУ «Гимназия № 25» г. Курска № от).

-Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

-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 в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. №16.

-Министерство образования и науки Курской области приказ от 22.08.2024 №1-1126 г.Курска «О внедрении единых подходов и требований проектировании, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам двигательной активности, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют

поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать трудности, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами: заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор

Отличительной особенностью программы: программа заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток двигательной активности с использованием наиболее привлекательных для данной возрастной группы средств и методов обучения. Содержание раздела «Подвижные игры» в школьной программе направлено на подготовку к освоению навыков спортивных игр и не всегда учитывает склонности и интересы детей к сюжетным и ролевым играм.

Содержание программы «Игротека» учитывает разнообразные интересы младших школьников в области двигательной активности, позволяя в равной мере достигать цели как двигательно одарённым детям, так и обучающимся с низким уровнем физической подготовленности.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и

индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма, повышению физической и умственной работоспособности, снижению заболеваемости, а также повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом в целом.

Уровень программы – стартовый.

Адресат программы: дети 7-11 лет, младший школьный возраст.

Обучающиеся не должны иметь отклонений по состоянию здоровья и должны быть допущены врачом к занятиям физической культурой (при наборе обучающихся из образовательной организации, на базе которой реализуется Программа, достаточной является информация из классного журнала о группе здоровья школьника, в остальных случаях необходимо предоставление справки об отсутствии противопоказаний к занятиям в объединении из медицинской организации).

Младший школьный возраст является наиболее восприимчивым к игровым методикам построения образовательного процесса. Это позволяет решать развивающие, образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи Программы с полной включенностью обучающегося в образовательный процесс, повышать уровень мотивации к увеличению объёма двигательной активности школьника, к укреплению собственного здоровья и следованию принципам здорового образа жизни.

Объём и срок освоения программы: 108 часов, 1 год обучения.

Режим занятий: Занятия каждого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Продолжительность одного академического часа – 40 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

На обучение по программе могут быть приняты все желающие независимо от уровня подготовки, физических данных. Занятия по программе

могут проводиться с использованием образовательных технологий и электронного обучения.

Наполняемость группы — 12–15 человек. Состав групп разновозрастный: в одну группу могут быть включены обучающиеся с разницей в возрасте не более одного года.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными видами занятий являются комбинированные (с включением теоретического и практического компонентов) и практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Комбинированные занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, электронных образовательных ресурсов, просмотров тематических видеороликов с переходом к практическому выполнению физических упражнений по теме занятия.

Практические занятия включают в себя общую физическую и специальную подготовку. Они предусматривают непосредственное освоение учебного материала в соответствии с Программой, овладение двигательной культурой (открытые занятия), создание традиций коллектива (проведение тематических соревнований и турниров).

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области» <https://p46.навигатор.дети>.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: удовлетворение потребности в двигательной активности с учётом интересов обучающихся; развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности и закаливания.

Образовательные:

- обучить основным видам подвижных игр;
- обучить правилам организации подвижных игр;
- сформировать знания о здоровом образе жизни, возможностях физической культуры в укреплении и сохранении здоровья;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности;
- сформировать умение самостоятельного выполнения утренней зарядки;
- сформировать знания о требованиях безопасности к занятиям;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании;
- обогатить двигательный опыт широким спектром физических упражнений;
- сдать контрольные нормативы по ОФП (общей физической подготовке);
- выполнять творческие задания на заданную тему;
- учить организовывать самостоятельно свой досуг с помощью подвижных игр и других средств физической культуры и спорта;
- развивать физические качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу).

Развивающие:

- развивать пространственное и тактическое мышление;
- развивать любознательность, познавательная активность;
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, настойчивость, быстроту принятия решений;
- стимулировать фантазию;
- развивать внимание, наблюдательность, зрительную память;
- развивать мелкую и крупную моторику;
- воспитывать бережливость и аккуратность;

- воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;
- воспитывать уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, региону;
- воспитывать осознанную потребность в здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- учить осознанному целеполаганию и планированию учебной деятельности;
- сформировать навыки дисциплины и самоорганизации;
- учить самостоятельной работе в соответствии с планированием, анализу результатов, коррекции при необходимости;
- развивать рефлекссию учебной деятельности на основных этапах работы;
- формировать осознание необходимости новых знаний;
- учить отличать новое знание от ранее приобретённого;
- воспитывать уважение к мнению собеседника;
- учить находить компромисс в споре;
- учить последовательно выражать свои мысли;
- развивать продуктивное сотрудничество с педагогом и другими обучающимися.

1.3. Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- основные требования к технике безопасности на занятиях;
- излагать кратко содержание всех изученных видов двигательной активности, видов спорта;

- характеризовать гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- характеризовать влияние физических упражнений на собственное здоровье;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять базовые упражнения физической культуры, в т.ч. оздоровительной направленности;
- демонстрировать выполнение разученных упражнений и игр из различных разделов физической культуры (лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных и народных игр и др.);
- выполнять контрольные упражнения по ОФП;
- характеризовать основные виды закаливания;
- принимать участие в соревнованиях;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без;
- выполнять самостоятельно утреннюю зарядку;
- выполнять творческие задания на заданную тему;
- использовать знания, умения, навыки в повседневной жизни.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

Таблица 1

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Количество учебных часов			Формы аттестации и контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	3	3		Беседа
2	Сдача контрольных нормативов (ОФП)	3		3	Сдача нормативов
3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10,5	0,5	10	Наблюдение Опрос Контрольный показ упражнения
3.1	ОРУ без предметов	3	0,5	2,5	Наблюдение

					Опрос Контрольный показ упражнения
3.2	ОРУ с гимнастической палкой	3		3	Наблюдение Контрольный показ упражнения
3.3	ОРУ с мячом	2		2	Наблюдение Контрольный показ упражнения
3.4	ОРУ со скакалкой	2,5		2,5	Наблюдение Контрольный показ упражнения
4	Комплексы утренней зарядки	3	0,5	2,5	Наблюдение Контрольный показ упражнения
4.1	Правила составления утренней зарядки	0,5	0,5		Беседа
4.2	Упражнения для утренней зарядки	2,5		2,5	Контрольный показ упражнения Творческая работа
5	Здоровый образ жизни	3	2,5	0,5	Беседа
5.1	Виды активного досуга в помещении и на открытом воздухе	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, опрос
5.2	Закаливание	1,5	1,5		Беседа, опрос
6	Подвижные игры на материале видов спорта	57	3	54	Наблюдение Контрольный показ упражнения
6.1	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	15	0,5	14,5	Наблюдение Контрольный показ Опрос
6.2	Подвижные игры на материале ОФП и гимнастики	15	0,5	14,5	Наблюдение Контрольный показ Опрос
6.3	Подвижные игры на материале спортивных игр	27	2	25	Наблюдение Контрольный показ Опрос
7	Русские народные игры	16,5	1,5	15	Наблюдение Контрольный показ Опрос
8	Игры-аттракционы	6	0,5	5,5	Наблюдение Контрольный показ Опрос
9	Повторение	6	1,5	4,5	Наблюдение Контрольный показ упражнения Опрос
	ВСЕГО:	108	13	95	

1.4.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях (3 часа).

Теория: Подготовка одежды и обуви к занятиям физической культурой.
Подготовка места для занятий. Подготовка инвентаря.

Форма проведения: занятие-викторина, занятие-экскурсия.

Раздел 2. Сдача контрольных нормативов (ОФП) (3 часа).

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Форма проведения: соревнования, выполнение контрольных упражнений (тестов).

Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (10,5 часов).

Тема 3.1. ОРУ без предметов (3 часа).

Теория (0,5 час): Назначение общеразвивающих упражнений. Общие правила выполнения ОРУ.

Практика (2,5 часа): *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных и.п. сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками, на месте и в движении.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногами в различных направлениях, выпады, поскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса, различные сочетания этих движений.

Упражнения сидя. Наклоны, вращения, перекаты.

Упражнения лёжа. Поднимание туловища из и.п. лёжа на спине и лёжа на животе. Перекаты. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения для коррекции осанки (см.Прил.1).

Форма проведения: игровое занятие, тренировочное занятие.

Тема 3.2. ОРУ с гимнастической палкой (3 часов).

Практика: Наклоны, повороты, вращения, перешагивания. Упражнения на коррекцию и профилактику нарушений осанки.

Форма проведения: тренировочное занятие, игровое занятие.

Тема 3.3. ОРУ с мячом (2 часа).

Практика: Наклоны, повороты, вращения, перешагивания, броски и ловля. Упражнения на коррекцию и профилактику нарушений осанки (см. Прил.1).

Форма проведения: тренировочное занятие, игровое занятие.

Тема 3.4. ОРУ со скакалкой (2,5 часа).

Практика: Упражнения со скакалкой, сложенной вдвое. Упражнения со скакалкой, сложенной вчетверо. Профилактика нарушений осанки. Прыжки через скакалку.

Форма проведения: эстафета, занятие-соревнование, игровое занятие.

Раздел 4. Комплексы утренней зарядки (3 часов).

Тема 4.1. Правила составления утренней зарядки (0,5 час).

Теория: Цель и содержание утренней зарядки. Последовательность упражнений.

Тема 4.2. Упражнения для утренней зарядки (2,5 часа).

Практика: Ходьба на месте, потягивания, наклоны, махи, прыжки и т.п.

Форма проведения: групповая зарядка, представление творческих работ по теме.

Раздел 5. Здоровый образ жизни (3 часа).

Тема 5.1. Виды активного досуга в помещении и на открытом воздухе (2 часа).

Теория (0,5 час): Виды физкультурно-спортивной деятельности для организации самостоятельного досуга (пешие походы, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, игры на открытом воздухе и в помещении, упражнения танцевальной направленности).

Практика (1 час): Игры на открытом воздухе и в помещении.

Форма проведения: викторина, занятие-соревнование.

Тема 5.2. Основы закаливания (1,5 час).

Теория: Виды закаливания (воздушные ванны, обтирание, обливание).
Правила закаливания для младших школьников.

Форма проведения: викторина.

Раздел 6. Подвижные игры на материале видов спорта (57 часов).

Тема 6.1. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (14,5 часов).

Теория (0,5 час): Правила техники безопасности во время организации подвижных игр. Выбор подходящего места для игры.

Практика (14,5 часов):

Бег:

- бег с ускорением (дистанция 20-30 м);
- непрерывный бег в течение 1,5 - 2 мин в медленном и среднем темпе;
- подвижные игры «Вороны и воробьи», «Перебежки», «Кто быстрее добежит до - флага», «Волк во рву», и др.
- салки: «Выше земли», «Гуси-лебеди», «Невод» «Космонавты» и т.д.

Упражнения в беге:

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360°;
- бег с поворотами на 360° прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

Прыжки:

- прыжки в длину с места;
- перепрыгивание через предметы;
- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- то же, стоя на одной ноге;
- прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);

- прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;

- прыжки в глубину.

Метание:

- броски мяча правой и левой рукой вдаль (не менее 3,5 – 6,5 м);
- броски мяча двумя руками снизу и из-за головы вдаль;
- попасть мячом, мешочком в вертикальную цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м, расстояние 1,5 – 2 м;

- попасть мячом в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 – 2,5 м;

- бросать мяч вверх и ловить (3 – 4 раза подряд); - ловля мяча, отскочившего от земли.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- подражательные движения (стульчик, лебедь, самолет, змея, уголок и т.п.);

- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением в перед, то же из приседа;

- запрыгивание на повышенную опору (на гимнастического козла, стопку матов и т.п.);

- подвижные игры «Зайцы и волк», «Кто лучше прыгнет» и др.

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;

- подражательные движения в прыжках (воробышек, белка, ракета, кенгуру,

космонавт, заяц и т.п.);

- прыжок с высоты (гимнастический козел, стопка матов и т.д.) на точность приземления;

- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно, вдвоем, втроем и др.;

- подвижные игры «Запрещенное движение», «Совушка», «Вьюны», «Пустое место», «Лиса в курятнике», «Парашютисты», «Удочка» и др.

Форма проведения: занятие-соревнование, эстафета, круговая тренировка, игровое занятие.

Тема 8.2. Подвижные игры на материале ОФП и гимнастики (15 часов).

Теория (0,5 час): Особенности игр на основе ОФП и гимнастики.
Требования к спортивной форме.

Практика (14,5 часа):

Упражнения в ползании, лазании:

- подражательные движения в ползании (котенок, машина и т.п.);
- между предметами и под ними (течет «ручей» под мостом, между деревьями и т.п.);

- по гимнастической скамейке (горизонтальной и наклонной) на четвереньках, ступнях, животе, спине и т.п.;

- по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, с перелезанием с одного пролета на другой, с пролезанием между рейками и т.п.;

- по веревочной лесенке, канату, шесту;

подвижные игры «Мышеловка», «Кот и мыши», «Пожарные на учениях», «Ползуны», «Колдунчик» и др.

Упражнения в равновесии:

- стойки на носках, на одной ноге и т.п. на месте;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;

- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке с предметами в руках, на голове, с преодолением реальных и воображаемых препятствий;
- ходьба по двум переставляемым предметам;
- подвижные игры «Гуси – лебеди», «Тише едешь – дальше будешь», «Встречная эстафета с равновесием», «Не замочи ног» и др.

Форма проведения: занятие-соревнование, игровое занятие, круговая тренировка, игра по станциям.

Тема 6.3. Подвижные игры на материале спортивных игр (27 часов).

Теория (2 часа): Основные правила баскетбола, футбола, волейбола (пионербола).

Практика (25 часов):

Баскетбол:

- стойка и передвижение баскетболиста (приставными шагами, спиной вперёд, остановка в шаге и прыжком);
- передача и ловля мяча стоя на месте (от груди, из-за головы, снизу);
- подвижные игры: «Мяч водящему», «Бросай-поймай», «Защита укреплений» и др., встречные и линейные эстафеты с мячами;

Футбол:

- удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов;
- остановка катящегося мяча;
- командные взаимодействия;
- подвижные игры: «Мяч капитану»; «Мяч по кругу», «Салки с мячом», эстафеты с ведением мяча.

Пионербол (основы волейбола):

- передача мяча;
- подача мяча;
- атака (бросок мяча) с трёх шагов;
- командные взаимодействия;

- учебная игра.

Упражнения с мячом:

- броски вверх и ловля одной и двумя руками с ударом о пол и без удара, меняя позу, с хлопками, различными движениями;
- отбивание мяча на месте и в движении;
- броски и ловля разными способами в стену, с партнером, через веревочку, волейбольную сетку, в цель, в кольцо;
- игра в мини-футбол по упрощенным правилам;
- подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча», «Попади в обруч», «Охотники и утки», «Мяч через сетку» и др.

Форма проведения: занятие-эстафета, учебная игра, игровое занятие, выполнение контрольных технически сложных упражнений, экскурсия.

Раздел 7. Русские народные игры (16,5 часов).

Теория (1,5 час): История русских народных игр, особенности их появления.

Практика (15 часов):

Популярные народные игры: жмурки (у разных народов назывались «Слепая сковорода», «Куриная слепота», «Кривой петух»), салки (горелки), городки, русская лапта, бой мешками, «Ручеёк», «Гуси-лебеди», «Бой петухов», «Каменные стены» («Бояре»), «Казачи-разбойники» и т.п.

Сюжетные игры: «Наседка и коршун», «Курочка», «Гуси-лебеди», «Стадо», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Два Мороза», «Совушка», «Краски», «Поймай рыбку» («Удочка») и т.п.

Народные игры с мячом: «Летучий мяч», «Мяч в стену», «Мяч с топотом», «Горячая картошка», «Охотник», «Перебежки» и т.п.

Форма проведения: викторина, игровое занятие, тематические открытые занятия (на Масленицу), занятие-соревнование.

Раздел 8. Игры-аттракционы (6 часов).

Теория (0,5 час): Особенности и правила игр-аттракционов.

Практика (5,5 часов): «Фанты», «Глазомер», «Не намочи ноги», «Бег с ракетками», «Метание колец», «Многоборцы», «Сильная хватка», «Борьба за палку», «Перетягивание каната», лазание по столбу, «Срезание призов», «Посадка картошки» и т.п.

Форма проведения: викторина, игровое занятие, тематические открытые занятия (на Масленицу), занятие-соревнование.

Раздел 9. Повторение (6 часов).

Теория (1,5 часа): Правила игр.

Практика (4,5 часов): Подвижные игры разной направленности.

Форма проведения: игровые занятия, эстафеты, соревнования.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Группа, номер группы	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	1	02.09.24	26.05.25	36	72	108	2 раза в неделю по 1,5 часа	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь май

2.2. Оценочные материалы

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;

- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов физических нагрузок, предусмотренных программой.

2.3. Формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности проводится следующий контроль: входной (на начало года), текущий (на каждом занятии), промежуточный (по завершении раздела), итоговый (в конце каждого полугодия, в конце учебного года).

Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов:

Журнал учета работы педагога, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, самостоятельная работа, мониторинг результатов обучения, фотоматериалы, видеозаписи, открытое занятие, соревнования, аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитический материал по итогам тестирования и мониторинга.

2.4. Формы промежуточной аттестации

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

2.5. Методические материалы

Современные педагогические технологии

На занятиях применяются следующие современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы: технология личностно-ориентированного обучения, технология продуктивного обучения, технология сотрудничества, технология создания ситуаций успеха.

Особенности и формы организации образовательного процесса:

При организации образовательного процесса в спортивном зале, предусматриваются различные формы организации учебной деятельности:

- групповая

- индивидуальная
- фронтальная.

Методы обучения

В процессе реализации программы применяются следующие методы обучения:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Примерный алгоритм проведения учебного занятия

Таблица 3

	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в спортивном зале.
2	Подготовительный этап	Комплекс разминочных общеукрепляющих упражнений. Подготовительные упражнения
3	Основной этап	Подвижные и спортивные игры
4	Завершающий этап	Заминка (восстановительные упражнения). Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Подведение итогов занятия.

Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия:

Традиционное учебное занятие, практическое занятие.

Методические материалы: наглядные пособия, раздаточный материал, мультимедийные презентации, видео-, фотоматериалы и т.д.

Дидактические материалы. Индивидуальные комплекты дидактических материалов для каждого обучающегося, разработки занятий, тематические схемы, , иллюстрации, книги, журналы, специализированная учебная литература, тематические фото- и видеоматериалы.

Дидактические и методические материалы

Таблица 4

№	Название разделов	Дидактические и методические материалы
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	Техника безопасности на занятиях, литература по теме и иллюстрации, которыми обычно сопровождают рассказ или беседу;
2	Сдача контрольных нормативов (ОФП)	Игры, способствующие развитию основных физических качеств. Сдача нормативов
3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений
4	Комплексы утренней зарядки	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки
5	Здоровый образ жизни	Беседа на тему здорового образа жизни. Просмотр фильма
6	Подвижные игры на материале видов спорта	Формирование нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей; устойчивого интереса к играм. Развитие внимания, памяти, слуха, реакции на сигнал; совершенствование умения ориентироваться. Воспитывать волю к победе.
7	Русские народные игры	Формирование эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. Развитие ловкости, чувства дисциплины, точности и быстроты движений.
8	Игры-аттракционы	Развитие быстроты реакции и, внимания, воспитание чувства ответственности, дисциплины
9	Повторение	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий в образовательном учреждении используется

зал.

Также используется для проведения занятий следующее оборудование и инвентарь:

Щит баскетбольный
Стенка гимнастическая
Скамейки гимнастические
Стойки волейбольные
Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола
Бревно гимнастическое напольное
Переключатель гимнастический пристенный
Канат для лазания
Обручи гимнастические
Комплект матов гимнастических
Переключатель навесной универсальной
Набор для подвижных игр
Аптечка медицинская
Бита для русской лапты
Мячи футбольные
Мячи баскетбольные
Мячи волейбольные
Сетка волейбольная
Мячи резиновые
Мячи малые (теннисные)
Скакалки
Гимнастические палки
Городки
Кубики

Кадровые условия

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

2.7. Рабочая программа воспитания

Цель: удовлетворение потребности в двигательной активности с учётом интересов обучающихся; развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности и закаливания.

Задачи: воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;

- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;

- воспитывать уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, региону;

- воспитывать осознанную потребность в здоровом образе жизни.

Направления деятельности:

- духовно-нравственное;

- культура безопасности жизнедеятельности;

- здоровьесберегающее;

Формы, методы, технологии

Формы: праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурсно - развлекательные программы, беседа.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

Технологии:

- Педагогическая поддержка;

- Игровые технологии.

Диагностика результатов воспитательной деятельности

Таблица 5

Периодичность	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Ответственный	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	Культура поведения	Опрос, тестирование, наблюдение	педагог дополнительного образования	Результат тестирования
2 раза в год (сентябрь,	Уровень развития физических качеств учащихся:	Наблюдение	педагог	протокол

апрель)	выносливость, реакция, скоростные показатели			
---------	--	--	--	--

Планируемые результаты

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Умение взаимодействовать с другими членами коллектива
- Толерантность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами;
- Соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида)

Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 уч. год

Сроки	Название мероприятия	Форма	Место проведения	Ответственный
сентябрь	Экскурсия в ДЮСШ «Волейбол»	Беседа	ДЮСШ №2	педагог
октябрь	Путешествие в Спортландию	Соревнования	МБОУ «Гимназия №25» г. Курска	педагог
ноябрь	Подвижные игры («Зов джунглей»)	Соревнования	МБОУ «Гимназия №25» г. Курска	педагог
декабрь	«Веселые старты «Зимние забавы»	Соревнования	МБОУ «Гимназия №25» г. Курска	педагог

январь	Спортивный праздник «Стартуем Семь-Я»	Соревнования	МБОУ «Гимназия №25» г. Курска	педагог
февраль	Соревнования «Вперед, мальчишки!»	Соревнования	МБОУ «Гимназия №25» г. Курска	педагог
март	Спортивный праздник «А, ну-ка, девочки!»	Соревнования	МБОУ «Гимназия №25» г. Курска	педагог
апрель	«Папа, мама, я спортивная семья»	Соревнования	МБОУ «Гимназия №25» г. Курска	педагог
май	«День здоровья» (легкоатлетический бег)	Соревнования	МБОУ «Гимназия №25» г. Курска	педагог

2.8. Список литературы

1. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с. — ISBN 5-7695-0669-5.
2. Яковлев В.Г. Ратников В.П. Подвижные игры М. Просвещение 2003г.
3. К.И. Утробина: Подвижные игры с детьми 7-10 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений . – СПб: Изд-во «ГНОМ», 2017. - 160 с. — ISBN 9-15372-134-8.
4. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 7-11 лет. Профилактика и лечение. (Серия «Здоровый малыш»). – М.: ТЦ Сфера, 2016.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА – ФИ – ДАНСЕ». Танцевально – игровая упражнения для детей. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 352с. — ISBN 28-87574-5789-4.
6. Б.В. Куприянов, М.И. Рожков, И.И. Фришман. Подвижные игры для детей. Методическое пособие. — М.: Владос, 2000. — 215 с. — ISBN 8-7897-3265-8.

7. Матвеев, А.П. Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.: ил. — (Перспектива). — ISBN 978-5-09-071619-2. — Текст: непосредственный.

8. Матвеев, А.П. Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 95 с.: ил. — (Перспектива). — ISBN 978-5-09-071618-5. — Текст: непосредственный.

9. Матвеев, А.П. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 10-е издание, перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 103 с.: ил. — (Перспектива). — ISBN 978-5-09-071616-1.

ЭЛЕКТРОННЫЕ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. Библиотека МЭШ. Физическая культура : сайт / Департамент Информационных Технологий города Москвы, Департамент образования и науки города Москвы. — URL : https://uchebnik.mos.ru/catalogue?subject_ids=20&page=2 (дата обращения: 21.05.21). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

2. Тесты и цифровые домашние работы библиотеки МЭШ. Физическая культура : сайт / Департамент Информационных Технологий города Москвы, Департамент образования и науки города Москвы. — URL: https://uchebnik.mos.ru/catalogue?types=test_specifications&subject_ids=20 (дата обращения: 21.05.21). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

Как правильно выполнять нормативы ВФСК ГТО? : сайт / Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». — URL: <https://www.gto.ru/#gto-method> (дата обращения: 21.05.21). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата занятия	Раздел, тема	Кол-во часов	Краткое содержание	Форма занятия	Форма контроля
1.		Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Игра «Считалочка» Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	1,5	Требования к спортивной одежде и обуви для занятий, правила организации занятия, правила обращения с инвентарём. Занятия на открытом воздухе.	Комбинированное занятие (теория+практика)	Беседа
2.		Сдача контрольных нормативов (ОФП)	1,5	Выполнение контрольных нормативов в соответствии с п.Программы "Оценочные средства"	Сдача нормативов, соревнование	Сдача контрольных нормативов
3.		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1,5	ОРУ, СБУ, эстафеты с использованием различных видов бега, «Вызов номеров», «Резиночка»	Комбинированное занятие (теория+практика)	Наблюдение
4.		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1,5	ОРУ, СБУ, различные виды прыжков, эстафеты с использованием различных видов бега, «Вызов номеров», «Резиночка», «Третий лишний»	Комбинированное занятие (теория+практика)	Наблюдение
5.		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1,5	ОРУ, СБУ, различные виды прыжков, эстафеты с использованием различных видов прыжков, «Колдунчики», «Удочка»	Практическое занятие	Наблюдение
6.		Подвижные игры на	1,5	ОРУ, СБУ, эстафеты с	Практическое занятие (игра-эстафета)	Наблюдение, контрольный

		материале лёгкой атлетики		различными видами заданий, «Живая мишень», «Пустое место»		показ упражнений
7.		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1,5	ОРУ, СБУ, игровые задания с метанием малого мяча в цель, «Вызов номеров», «Найди и промолчи», «Охотник и утки»	Практическое занятие	Наблюдение
8.		ОРУ без предметов. Подвижные игры на материале ОФП и гимнастики	6	Комплексы ОРУ без предметов с использованием гимнастических упражнений. Игры "Колдунчики", "Мышеловка", "Кот и мыши", "Совушка", упражнения в ползании	Практическое занятие	Наблюдение
9.	Игровое занятие				Наблюдение, контрольный показ упражнений	
10.	Игровое занятие				Наблюдение, контрольный показ упражнений	
11.	Игровое занятие				Наблюдение, контрольный показ упражнений	
12.		Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Игра «Считалочка»	1,5	Требования к спортивной одежде и обуви для занятий, правила организации занятия, правила обращения с инвентарём. Занятия в помещении (спортивном игровом, гимнастическом залах).	Комбинированное занятие (теория+практика)	Беседа
13.		ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры на материале ОФП и гимнастики	3	Комплексы ОРУ с гимнастической палкой. Элементы корригирующих упражнений (профилактика нарушений осанки и плоскостопия). Игры "Гуси-лебеди", "Пожарные на учениях",	Комбинированное занятие (теория+практика); игровое занятие	Наблюдение Опрос Контрольный показ упражнений
14.						

				"Ползуны", "Колдунчик", упражнения в лазании по гимнастической стенке		
15.		Виды активного досуга в помещении и на открытом воздухе	1,5	ОРУ, способы организации своего досуга средствами физкультуры. Упражнения под музыку (элементы ритмики и аэробики), игры под музыку, ОРУ с мячом, «Ручеек»	Комбинированное занятие (теория+практика)	Опрос, беседа, наблюдение
16.		ОРУ без предметов. Подвижные игры на материале спортивных игр (баскетбол)	6	ОРУ без предметов и с мячом. Передачи мяча в баскетболе. Эстафеты с передачей мяча в колоннах различными способами. Игры «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу», «Передал — садись» и др.	Комбинированное занятие (теория+практика)	Контрольный показ упражнений, наблюдение
17.						
18.						
19.						
20.		ОРУ со скакалкой. Правила составления утренней зарядки. Упражнения для утренней зарядки.	3	Комплексы ОРУ со скакалкой, сложенной вдвое и вчетверо. Профилактика нарушений осанки. Игры-эстафеты со скакалкой, прыжки через скакалку, игра "Удочка". Беседа о правилах составления и выполнения утренней зарядки. Примеры упражнений для утренней зарядки.	Комбинированное занятие (теория+практика)	Контрольный показ упражнений, наблюдение
21.						
22.		ОРУ с гимнастическо	3	Комплексы ОРУ с гимнастической	Комбинированное занятие	Наблюдение Контрольный

23.		й палкой. Подвижные игры на материале спортивных игр (баскетбол)		палкой. Элементы корректирующих упражнений (профилактика нарушений осанки и плоскостопия). Передачи и ловля мяча в баскетболе. Игры "Гонка мячей по кругу", "Мяч капитану", "Передал — садись", "Вышибалы". Эстафеты с ловлей и передачей мяча партнеру или в стену.	(теория+практика)	показ упражнений
24.		Закаливание. Упражнения для утренней зарядки. Подвижные игры на материале ОФП и гимнастики	1,5	Беседа о видах и правилах закаливания. Разминка, составленная из упражнений утренней зарядки. Эстафеты с элементами лазания и ползания. Игры «Тише едешь – дальше будешь», «Встречная эстафета с равновесием», «Не замочи ног», «Запрещённое движение».	Комбинированное занятие (теория+практика); занятие- соревнование; игровое занятие	Контрольный показ упражнений Творческая работа (по теме "Упражнения для утренней зарядки").
25.		Упражнения для утренней зарядки. Подвижные игры на материале ОФП и гимнастики	6	Упражнения в равновесии: стойки на носках, на одной ноге и т.п. на месте; ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно; ходьба по наклонной доске, перевернутой	Игровое занятие, занятие- соревнование	Наблюдение, контрольный показ упражнений
26.						
27.						
28.						

				<p>скамейке с предметами в руках, на голове, с преодолением реальных и воображаемых препятствий; ходьба по двум переставляемым предметам ("по дощечкам", "по кочкам").</p> <p>Игры «Мышеловка», «Кот и мыши», «Змейка», «Пятнашки», «Кто ушёл», «Весёлые старты», «Бой петухов», «Борьба за прыжки» и др.</p>		
29.		Русские народные игры	3	ОРУ в движении и на месте. Игры «Бой петухов», перетягивание каната, "Ручеёк", «Волк во рву», «У медведя во бору», «Два Мороза», «Совушка» и др. Подготовка к открытому занятию (Бой подушками, Жмурки, Горелки).	Игровое занятие, занятие-соревнование, открытое занятие	Наблюдение, контрольный показ упражнений
30.						
31.		Подвижные игры на материале спортивных игр (баскетбол)	4,5	ОРУ с мячом. Игры "Живая мишень", "Охотники и утки", "Школа мяча", "Меткий стрелок" и др. Эстафеты с баскетбольным мячом, «10 передач», «Десяточка»	Игровое занятие, занятие-соревнование	Наблюдение, контрольный показ упражнений
32.						
33.						
34.		Подвижные игры на материале спортивных игр (волейбол)	6	ОРУ с мячом. Экскурсия в ДЮСШ (волейбол). Броски и передачи мяча в	Игровое занятие, занятие-соревнование, экскурсия	Наблюдение
35.						
36.						
37.						

				волейболе. Игры "Охотники и утки", "Вышибалы", "Точно в цель". Эстафеты., «Живая мишель», «Пионебол»		
38.		Игры-аттракционы	3	ОРУ с гимнастической палкой. Особенности игр-аттракционов. Игры "Фанты", "Глазомер", "Найди, где спрятано", "Метание колец", «Колечко», «Бег в галошах», «Туннель»	Игровое занятие	Наблюдение
39.						
40.		Подвижные игры на материале спортивных игр (волейбол)	3	ОРУ с мячом. Броски и передачи мяча в волейболе. Игры "Охотники и утки", "Вышибалы", "Точно в цель". Учебная игра в пионербол, «найди где спрятано»	Игровое занятие, занятие-соревнование	Наблюдение
41.						
42.		Русские народные игры	15	ОРУ (различные виды - с предметами и без). Популярны народные игры: жмурки, салки (горелки), городки, русская лапта, бой подушками, «Ручеёк», «Бой петухов», «Каменные стены» («Бояре»), «Казачьи разбойники» и т.п. Сюжетные игры: «Наседка и коршун», «Гуси-лебеди»,	Игровое занятие, занятие-соревнование	Наблюдение, контрольный показ упражнений
43.						
44.						
45.						
46.						
47.						
48.						
49.						
50.						
51.						

				«Волк во рву», «У медведя во бору», «Два Мороза», «Совушка», «Краски», «Удочка», «Воробей» «Крокодильчик (Зомби)» и т.п. Народные игры с мячом: «Мяч в стену», «Мяч в воздухе», «Горячая картошка», «Охотники и утки», «Перебежки», «Живая мишень» и т.п.		
52.		Игры-аттракционы	9	ОРУ (различные виды - с предметами и без). Игры «Фанты», «Глазомер», «Не намочи ноги», «Бег с ракетками», «Многоборцы», «Сильная хватка», «Перетягивание каната», «Срезание призов», «Посадка картошки», «Бег в галошах», «Туннель», «Бег в мешках», «Бой подушками», «Бой петухов», «Найдм где спрятано».	Игровое занятие	Наблюдение
53.						
54.						
55.						
56.						
57.						
58.		Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол)	9	Основные правила футбола. Специальные упражнения футболиста. Эстафеты с футбольным мячом. Ведение и передача мяча в футболе. Игры "Салки с	Игровое занятие, занятие-соревнование	Наблюдение Опрос Контрольный показ упражнений
59.						
60.						
61.						
62.						
63.						

				мячом", "Мяч капитану", "Школа мяча". Учебная игра в футбол.		
64.		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	6	ОРУ. СБУ. Упражнения беговой и прыжковой направленности. Метание малого мяча в цель и на дальность. Эстафеты. Игры "Зайцы в огороде", "К своим флажкам", "Заяц без логова", "Третий лишний", салки (различные виды: парные салки, "Выше ноги от земли"), "Колдунчики", "Чай-чай, выручай". Бег на 30 метров. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	Игровое занятие, занятие-соревнование	Наблюдение Опрос Контрольный показ упражнений
65.						
66.						
67.						
68.		Сдача контрольных нормативов (ОФП)	1,5	Выполнение контрольных нормативов в соответствии с п.Программы "Оценочные средства"	Сдача нормативов, соревнование	Сдача контрольных нормативов
69.		Повторение	6	Повторение игр на материале видов спорта, русских народных игр, игр-аттракционов. Эстафеты. Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий на улице и в помещении. Различные комплексы ОРУ	Викторина, комбинированное занятие (теория+практика); игровое занятие, занятие-соревнование	Наблюдение Контрольный показ Опрос
70.						
71.						
72.						

Контрольные испытания

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической

подготовленности включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с высокого старта (сек)**. Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **челночный бег 3 по 10 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см)**. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии. Результат замеряется по пяткам.

- **наклон вперед (см)**. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

