

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Гимназия №25» города Курска

Приложение № ____
к дополнительной общеобразовательной
программе
МБОУ «Гимназия №25» города Курска

Принята решением педагогического совета
№25» (протокол от 29.08.2022 г. № 1)

Утверждена МБОУ «Гимназия
№25» города Курска
от 31.08.2022 г.

Директор _____



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ИГРОТЕКА»

Стартовый уровень

Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся – 7-10 лет

Педагог дополнительного образования:
Шакина Любовь Ивановна

Курск 2022

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Актуальность и отличительные особенности программы	3
1.3. Адресат Программы	5
1.4. Объём и срок освоения Программы	5
1.5. Формы обучения и режим занятий.....	6
1.6. Дидактические принципы	7
2. СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ	7
2.1. Цели и задачи Программы (стартовый уровень)	7
2.2. Учебный план (стартовый уровень).....	9
2.3. Содержание учебного плана (стартовый уровень)	11
2.4. Планируемые результаты освоения стартового уровня Программы	18
2.5. Оценка результатов обучения на стартовом уровне.....	21
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
3.1. Календарный учебный график.....	24
3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	24
3.3. Кадровые условия реализации Программы	26
3.4. Методическое обеспечение Программы	26
3.5. Оценочные материалы.....	29
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	31
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	36
Приложение 1	36
Приложение 2	38
Приложение 3	39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Направленность Программы — физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы – стартовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игротека» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

1.2. Актуальность и отличительные особенности 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.

Отличительные особенности Программы заключаются 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.

Программа реализуется на **стартовом** уровне, что означает её широкую доступность для детей с любым уровнем физической подготовленности и развития двигательных способностей. После приёма в группу все обучающиеся проходят процедуру входного контроля по нормативам общей физической подготовки (ОФП) для последующего анализа динамики индивидуальных показателей.

1.3. Адресат Программы

Адресатом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игротека» является возрастная категория обучающихся 7–10 лет. При этом 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.

1.4. Объём и срок освоения Программы

Срок реализации Программы — 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения — 144 часа. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов для проведения мониторинга уровня физической подготовленности обучающихся, участие в открытых занятиях, тематических мероприятиях. Продолжительность занятия составляет 40 минут и приравнивается к 1 академическому часу для данной возрастной категории. Стартовый уровень Программы не предусматривает времени на самостоятельную работу.

1.5. Формы обучения и режим занятий

Занятия проводятся в очной форме для групп с возрастом обучающихся 7-8 лет (1 класс) 4 раза в неделю продолжительностью 1 академический час, для групп с возрастом обучающихся 8-11 лет (2-4 класс) — 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа (заочная форма обучения с применением дистанционных технологий реализуется в условиях отмены очных занятий при проведении санитарно-эпидемиологических мероприятий), включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия. Продолжительность одного академического часа – 40 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

Наполняемость группы — 12–15 человек. Состав групп разновозрастный: в одну группу могут быть включены обучающиеся с разницей в возрасте не более одного года (например, 7-8 лет, 8-9 лет, 9-10 лет, 10-11 лет).

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).

1.6. Дидактические принципы

Процесс обучения базируется на системе дидактических принципов:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип дифференцированного обучения;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности в коллективе.

2. СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Цели и задачи Программы (стартовый уровень)

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.

Задачи Программы:

Образовательно-предметные задачи:

- 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).

Метапредметные задачи:

- 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 рефлексию 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.

Личностные задачи:

- 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.

2.2. Учебный план (стартовый уровень)

Учебный план представлен в таблице 1 перечнем основных тем и разделов и их объёмными характеристиками, которые будут подробно раскрыты в п.2.3.

Учебный план Программы

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Количество учебных часов			Формы аттестации и контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	2	2		Беседа
2	Сдача контрольных нормативов (ОФП)	2		2	Сдача нормативов
3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20	1	19	Наблюдение Опрос Контрольный показ упражнения
3.1	ОРУ без предметов	5	1	4	Наблюдение Опрос Контрольный показ упражнения
3.2	ОРУ с гимнастической палкой	5		5	Наблюдение Контрольный показ упражнения
3.3	ОРУ с мячом	5		5	Наблюдение Контрольный показ упражнения
3.4	ОРУ со скакалкой	5		5	Наблюдение Контрольный показ упражнения
4	Комплексы утренней зарядки	5	1	4	Наблюдение Контрольный показ упражнения
4.1	Правила составления утренней зарядки	1	1		Беседа
4.2	Упражнения для утренней зарядки	4		4	Контрольный показ упражнения Творческая работа
5	Здоровый образ жизни	3	2	1	Беседа
5.1	Виды активного досуга в помещении и на открытом воздухе	2	1	1	Наблюдение, беседа, опрос
5.2	Закаливание	1	1		Беседа, опрос
6	Подвижные игры на материале видов спорта	70	4	66	Наблюдение Контрольный показ упражнения
6.1	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	20	1	19	Наблюдение Контрольный показ Опрос
6.2	Подвижные игры на материале ОФП и гимнастики	20	1	19	Наблюдение Контрольный показ Опрос
6.3	Подвижные игры на материале спортивных игр	30	2	28	Наблюдение Контрольный показ Опрос
7	Русские народные игры	20	1	19	Наблюдение Контрольный показ Опрос
8	Игры-аттракционы	14	1	13	Наблюдение Контрольный показ Опрос
9	Повторение	8	2	6	Наблюдение Контрольный показ упражнения Опрос

	ВСЕГО:	144	14	130	
--	--------	-----	----	-----	--

2.3. Содержание учебного плана (стартовый уровень)

Раздел 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях (2 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) (2 часа).

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

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

Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (20 часов).

Тема 3.1. ОРУ без предметов (5 часов).

Теория (1 час): Назначение общеразвивающих упражнений. Общие правила выполнения ОРУ.

Практика (4 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, прыжки.

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 (5 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 (5 часов).

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 (5 часов).

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 (5 часов).

Тема 4.1. Правила составления утренней зарядки (1 час).

Теория: Цель и содержание утренней зарядки. Последовательность упражнений.

Тема 4.2. Упражнения для утренней зарядки (4 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 (1 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 час).

Теория: Виды закаливания (воздушные ванны, обтирание, обливание).

Правила закаливания для младших школьников.

Форма проведения: викторина.

Раздел 6. Подвижные игры на материале видов спорта (70 часов).

Тема 6.1. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (20 часов).

Теория (1 час): Правила техники безопасности во время организации подвижных игр. Выбор подходящего места для игры.

Практика (19 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 (20 часов).

Теория (1 час): Особенности игр на основе ОФП и гимнастики.
Требования к спортивной форме.

Практика:

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 (30 часов).

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

Практика (28 часов):

Баскетбол:

- стойка и передвижение баскетболиста (приставными шагами, спиной вперед, 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 (20 часов).

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

Практика (19 часов):

Популярные народные игры: жмурки (у разных народов назывались «Слепая сковорода», «Жмачки», «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 (14 часов).

Теория (1 час): Особенности и правила игр-аттракционов.

Практика (13 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 (8 часов).

Теория (2 часа): Правила игр.

Практика (6 часов): Подвижные игры разной направленности.

Форма проведения: игровые занятия, эстафеты, соревнования.

2.4. Планируемые результаты освоения стартового уровня Программы

Образовательно-предметные результаты:

- излагать 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;
- 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.

Метапредметные результаты:

- умение принимать и сохранять поставленную задачу;
- умение в сотрудничестве с педагогом учитывать выделенные ориентиры действия в новом материале;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение учитывать установленные правила в планировании способа решения задачи;
- умение различать способ и результат действия;
- умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- умение в сотрудничестве с педагогом осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия;

- способность адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей, родителей и других людей;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- умение под руководством педагога выделять и формулировать познавательную цель;
- умение осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме;
- умение проводить сравнение по заданным критериям;
- умение устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- умение устанавливать аналогии;
- умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Личностные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- умение использовать пространственное и тактическое мышление;
- сформированность любознательности, познавательной активности;

- сформированность личностных качеств: психологической устойчивости, настойчивости, быстроты принятия решений;
- умение применять фантазию;
- сформированность внимания, наблюдательности, зрительной память;
- сформированность мелкой и крупной моторики;
- умение бережно и аккуратно относиться к предметам, инвентарю;
- сформированность ответственности, дисциплинированности, трудолюбие;
- сформированность доброжелательности, дружелюбия и взаимоподдержки;
- сформированность уважения, интереса и патриотических чувств к своей стране, региону;
- сформированность потребности в здоровом образе жизни.

2.5. Оценка результатов обучения на стартовом уровне

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка образовательно-предметных результатов		
<i>Учащиеся на минимальном уровне могут:</i>	<i>Обучающиеся в достаточной мере могут:</i>	<i>Обучающиеся в полной мере могут:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - излагать 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; - 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.); 	<ul style="list-style-type: none"> - излагать 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; - 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.); 	<ul style="list-style-type: none"> - излагать 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; - 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.);

<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
---	---	---

Оценка метапредметных результатов

<i>В минимальной степени развиты:</i>	<i>В достаточной мере развиты:</i>	<i>В полной мере развиты:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - умение принимать и сохранять поставленную задачу; - умение в сотрудничестве с педагогом учитывать выделенные ориентиры действия в новом материале; - умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - умение учитывать установленные правила в планировании способа решения задачи; - умение различать способ и результат действия; - умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; - умение в сотрудничестве с педагогом осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия; - способность адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей, родителей и других людей; - умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; - умение под руководством педагога выделять и формулировать познавательную 	<ul style="list-style-type: none"> - умение принимать и сохранять поставленную задачу; - умение в сотрудничестве с педагогом учитывать выделенные ориентиры действия в новом материале; - умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - умение учитывать установленные правила в планировании способа решения задачи; - умение различать способ и результат действия; - умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; - умение в сотрудничестве с педагогом осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия; - способность адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей, родителей и других людей; - умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; - умение под руководством педагога выделять и формулировать познавательную - умение осознанно и 	<ul style="list-style-type: none"> - умение принимать и сохранять поставленную задачу; - умение в сотрудничестве с педагогом учитывать выделенные ориентиры действия в новом материале; - умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - умение учитывать установленные правила в планировании способа решения задачи; - умение различать способ и результат действия; - умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; - умение в сотрудничестве с педагогом осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия; - способность адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей, родителей и других людей; - умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; - умение под руководством педагога выделять и формулировать познавательную - умение осознанно и

<p>цель;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме; - умение проводить сравнение по заданным критериям; - умение устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; - умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; - умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; - умение устанавливать аналогии; - умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия; - умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. 	<p>произвольно строить сообщения в устной форме;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение проводить сравнение по заданным критериям; - умение устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; - умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; - умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; - умение устанавливать аналогии; - умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия; - умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. 	<p>произвольно строить сообщения в устной форме;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение проводить сравнение по заданным критериям; - умение устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; - умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; - умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; - умение устанавливать аналогии; - умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия; - умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
--	--	--

Оценка личностных результатов

<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); умение использовать пространственное и тактическое мышление; сформированность любознательности, познавательной активности; сформированность личностных качеств: психологической устойчивости, настойчивости, быстроты принятия решений; умение применять фантазию; сформированность внимания, наблюдательности, зрительной памяти; сформированность мелкой и крупной моторики; умение бережно и аккуратно относиться к предметам, 	<p>Достаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); умение использовать пространственное и тактическое мышление; сформированность любознательности, познавательной активности; сформированность личностных качеств: психологической устойчивости, настойчивости, быстроты принятия решений; умение применять фантазию; сформированность внимания, наблюдательности, зрительной памяти; сформированность мелкой и крупной моторики; умение бережно и аккуратно относиться к предметам, 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); умение использовать пространственное и тактическое мышление; сформированность любознательности, познавательной активности; сформированность личностных качеств: психологической устойчивости, настойчивости, быстроты принятия решений; умение применять фантазию; сформированность внимания, наблюдательности, зрительной памяти; сформированность мелкой и крупной моторики; умение бережно и аккуратно относиться к предметам,
--	--	--

инвентарю; сформированность ответственности, дисциплинированности, трудолюбие; сформированность доброжелательности, дружелюбия и взаимоподдержки; сформированность уважения, интереса и патриотических чувств к своей стране, региону; сформированность потребности в здоровом образе жизни.	инвентарю; сформированность ответственности, дисциплинированности, трудолюбие; сформированность доброжелательности, дружелюбия и взаимоподдержки; сформированность уважения, интереса и патриотических чувств к своей стране, региону; сформированность потребности в здоровом образе жизни.	инвентарю; сформированность ответственности, дисциплинированности, трудолюбие; сформированность доброжелательности, дружелюбия и взаимоподдержки; сформированность уважения, интереса и патриотических чувств к своей стране, региону; сформированность потребности в здоровом образе жизни.
--	--	--

Для оценки предметных, метапредметных, личностных результатов учащихся на базовом уровне применяются материалы мониторинга на этапах вводного контроля в начале учебного года и промежуточной аттестации за каждое полугодие (см. Приложение 2).

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы (см. Прил. 1). Подробное календарно-тематическое планирование Программы представлено в приложении 3 (см. Прил.3).

3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений (см.Табл.4):

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого обучающегося, исходя из реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся.

Таблица 4

Перечень необходимого материально-технического оборудования

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.2	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физической подготовленности, в т.ч. для I–II ступени ВФСК «ГТО»	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по общеразвивающим и корригирующим упражнениям, плакаты с пропагандой ЗОЖ, плакаты с изображением строения организма человека
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам физической культуры	Д	Видеоролики РЭШ для 2-4 класса по физической культуре
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный	Д	
4.2	Стенка гимнастическая	Г	
4.3	Скамейки гимнастические	Г	
4.4	Стойки волейбольные	Д	
4.5	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.6	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.7	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.8	Канат для лазания	Д	

4.9	Обручи гимнастические	Г	
4.10	Комплект матов гимнастических	Г	
4.11	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.12	Набор для подвижных игр	К	
4.13	Аптечка медицинская	Д	
4.14	Бита для русской лапты	Г	
4.15	Мячи футбольные	Г	
4.16	Мячи баскетбольные	Г	
4.17	Мячи волейбольные	Г	
4.18	Сетка волейбольная	Д	
4.19	Мячи резиновые	Г	
4.20	Мячи малые (теннисные)	Г	
4.21	Скакалки	Г	
4.21	Гимнастические палки	К	
4.22	Городки	К	
4.23	Кубики	К	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Открытый стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	

3.3. Кадровые условия реализации Программы

К реализации данной программы может приступить лицо, имеющее среднее или высшее педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющее опыт работы с данной возрастной категорией.

3.4. Методическое обеспечение Программы

Основной задачей занятий в объединении «Игротека» является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровой выносливости, скоростных, скоростно-силовых качеств) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы движений, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями, необходимыми для освоения игр. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы физических упражнений, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные нормативы сдаются с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

При работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и использование разнообразных форм урока.

Основными педагогическими принципами работы педагога дополнительного образования должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

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.

Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;
- стимулирование;
- создание "ситуации успеха".

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- комбинированные занятия (теоретические сведения и практические умения и навыки);
- нестандартный урок (экскурсии, игровые занятия, занятия-соревнования, дискуссии, круглые столы, эстафеты, викторины);
- просмотр видеозаписей;
- самостоятельная работа (творческие работы).

Формы отслеживания (контроля, промежуточной аттестации) и демонстрации образовательных результатов:

- журнал учета работы педагога;
- опрос;
- наблюдение;
- сдача нормативов;
- творческая работа;
- открытое занятие;
- соревнования различного уровня;
- контрольный показ упражнений;
- учебная игра;
- мониторинг предметных, метапредметных, личностных результатов обучения.

3.5. 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.

Способы отслеживания и контроля результатов

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

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Форма контроля: опрос, беседа, наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений.

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.

- **смешанное передвижение (бег и ходьба) 5 минут.** Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение смешанного передвижения за 5 минут.

- **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.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- **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.

Алгоритм учебных занятий для каждого раздела программы

I. Организационный этап

Построение в шеренгу. Приветствие учащихся, проверка присутствующих. При необходимости подготовка места к занятию. Повторение правил техники безопасности. Постановка задач занятия.

II. Основной этап

Теоретическая часть (по необходимости): Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала. Тематическая беседа.

Практическая часть: Выполнение упражнений. Игры, соревнования, открытые мероприятия. Экскурсии.

III. Заключительный этап

Построение. Упражнения на внимание, строевые упражнения. Анализ и обсуждение занятия. Рефлексия. Подведение итогов занятия.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

6. Постановление Администрации Курской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Курской области на 2020-2022 гг.»

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

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 14 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

10. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р.

12. Указ президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года» .

13. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 « Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с. — ISBN 5-7695-0669-5. — Текст: непосредственный.

2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура. Справочник. — М.: Авторская Академия, 2016. — 448 с. — ISBN 978-91902-033-2. — Текст: непосредственный

3. К.И. Утробина: Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ . – СПб: Изд-во «ГНОМ», 2017. - 160 с. — ISBN 9-15372-134-8. — Текст: непосредственный.

4. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. (Серия «Здоровый малыш»). – М.: ТЦ Сфера, 2016.

5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА – ФИ – ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 352с. — ISBN 28-87574-5789-4. — Текст: непосредственный.

6. Б.В. Куприянов, М.И. Рожков, И.И. Фришман. Взрослые игры для детей. Методическое пособие. — М.: Владос, 2000. — 215 с. — ISBN 8-7897-3265-8. — Текст: непосредственный.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

1. 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.

2. 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.

3. Матвеев, А.П. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е издание, перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.: ил. — (Перспектива). — ISBN 978-5-09-071617-8. — Текст: непосредственный.

4. 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. — Текст: непосредственный.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ:

1. 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.

2. 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.

3. Матвеев, А.П. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е издание, перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.: ил. — (Перспектива). — ISBN 978-5-09-071617-8. — Текст: непосредственный.

4. 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. — Текст: непосредственный.

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.

3. 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.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Игротека» на 2021-2022 учебный год
(группа № __, объединение «Игротека», 1-й год обучения)
Срок реализации - 1 год, 144 часа в год, 4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)

	Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Формы и сроки проведения										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь Июль Август	
1.	1 год обучения:											
	Учебные занятия:	10-30.09	01.10-31.10	01.11-30.11 (04.11 – П)	01.12-31.12	09.01-31.01	01.02-28.02 (23.02 – П)	01.03.-31.03 (08.03 – П)	01.04.-30.04	02.05-25.05 (09.05 - П)	каникул ы	
	- теория	2 час.	1 час.	1 час	1 час.	2 час	2 час.	2 час.	1 час.	2 час.		14 часов
	- практика	10 час.	17 час.	17 час.	15 час.	12 час	16 час.	16 час.	15 час.	12 час.		130 часов
1.2	Экскурсии						10.02-20.02 экскурсия в ДЮСШ (2 час.)					2 часа
1.3	Соревнования	11.09 – 28.09 2 час.	02.10 – 26.10 4 час.	02.11 – 30.11 4 час.	04.12 – 28.12 4 час.	15.01 – 29.01 4 час.	01.02 – 26.02 6 час	04.03 – 29.10 6 час.	04.04 – 29.04 8 час.	06.05 – 23.05 5 час.		87 часов
1.4	Открытые тематические занятия							2 час.				2 часа
1.5	Повторение									10.05-25.05 8 час		8 часов
1.6	Сдача нормативов	10.09-20.09 1 час								10.05-22.05 1 час		2 часа
	ИТОГО:	12 час.	18 час.	18 час.	16 час.	14 час.	18 час.	18 час.	16 час.	14 час.		144 часа

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 « Игротека» на 2021-2022 учебный год
 (группа № __, объединение «Игротека», 1-й год обучения)
Срок реализации - 1 год, 144 часа в год, 4 часа в неделю (4 занятия по 1 часу)

	Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Формы и сроки проведения										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь Июль Август	
1.	1 год обучения:											
	Учебные занятия:	10-30.09	01.10-31.10	01.11-30.11 (04.11 – П)	01.12-31.12	09.01-31.01	01.02-28.02 (23.02 – П)	01.03.-31.03 (08.03 – П)	01.04.-30.04	02.05-25.05 (09.05 - П)	каникул ы	
	- теория	2 час.	1 час.	1 час	1 час.	2 час	2 час.	2 час.	1 час.	2 час.		14 часов
	- практика	10 час.	17 час.	17 час.	15 час.	12 час	16 час.	16 час.	15 час.	12 час.		130 часов
1.2	Экскурсии						10.02-20.02 экскурсия в ДЮСШ (2 час.)					2 часа
1.3	Соревнования	11.09 – 28.09 2 час.	02.10 – 26.10 4 час.	02.11 – 30.11 4 час.	04.12 – 28.12 4 час.	15.01 – 29.01 4 час.	01.02 – 26.02 6 час	04.03 – 29.10 6 час.	04.04 – 29.04 8 час.	06.05 – 23.05 5 час.		87 часов
1.4	Открытые тематические занятия							2 час.				2 часа
1.5	Повторение									10.05-25.05 8 час		8 часов
1.6	Сдача нормативов	10.09-20.09 1 час								10.05-22.05 1 час		2 часа
	ИТОГО:	12 час.	18 час.	18 час.	16 час.	14 час.	18 час.	18 час.	16 час.	14 час.		144 часа

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

по программе «Игротека»

Стартовый уровень

Первый год обучения

Группа _____

№ п/п Обучающиеся	Результаты	Теория			Практика			УУД			Личностные		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

- 1 – Входная диагностика
- 2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)
- 3 – Промежуточная диагностика (II полугодие)

Низкий уровень
Недостаточно проявлены

Средний уровень
Достаточно проявлены

Высокий уровень
Уверенно проявлены

38

Календарно-тематическое планирование

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Игротека» на 2021-2022 учебный год

(группа № __, объединение «Игротека», 1-й год обучения)

Срок реализации - 1 год, 144 часа в год

№ п/п	Дата занятия	Раздел, тема	Кол-во часов	Краткое содержание	Форма занятия	Форма контроля
1.		Техника безопасности и правила поведения на занятиях	1	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.		Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	1	Назначение ОРУ, правила разминки, выполнение комплекса ОРУ	Комбинированное занятие (теория+практика)	
3.		Сдача контрольных нормативов (ОФП)	1	Выполнение контрольных нормативов в соответствии с п.Программы "Оценочные средства"	Сдача нормативов, соревнование	Сдача контрольных нормативов
4.		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	ОРУ, СБУ, эстафеты с использованием различных видов бега	Комбинированное занятие (теория+практика)	Наблюдение
5.		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	ОРУ, СБУ, различные виды прыжков, эстафеты с использованием различных видов бега	Комбинированное занятие (теория+практика)	Наблюдение
6.		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	ОРУ, СБУ, различные виды прыжков, эстафеты с использованием различных видов прыжков	Практическое занятие	Наблюдение
7.		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	ОРУ, СБУ, эстафеты с различными видами заданий	Практическое занятие (игра-эстафета)	Наблюдение, контрольный показ упражнений
8.		Подвижные игры на	1	ОРУ, СБУ, игровые задания с	Практическое	Наблюдение

		материале лёгкой атлетики		метанием малого мяча на дальность	занятие	
9.		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	ОРУ, СБУ, игровые задания с метанием малого мяча в цель	Практическое занятие	Наблюдение
10.		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	ОРУ, СБУ, игра "Вызов номеров" (беговые и прыжковые варианты)	Игровое занятие	Наблюдение, контрольный показ упражнений
11.		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	ОРУ, СБУ, встречные эстафеты (беговые и прыжковые упражнения)	Игровое занятие	Наблюдение, контрольный показ упражнений
12.		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	ОРУ, СБУ, встречные эстафеты (с различными видами метания)	Игровое занятие	Наблюдение, контрольный показ упражнений
13.		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	1	ОРУ, салки-догонялки, салки "Выше ноги от земли"	Игровое занятие	Наблюдение
14.		Техника безопасности и правила поведения на занятиях	1	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
15.		ОРУ без предметов. Подвижные игры на материале ОФП и гимнастики	6	Комплексы ОРУ без предметов с использованием гимнастических упражнений. Игры "Разведчики и часовые", "Мышеловка", "Кот и мыши", "Совушка", упражнения в ползании	Комбинированное занятие (теория+практика); игровое занятие	Наблюдение Опрос Контрольный показ упражнений
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.		ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры на материале ОФП и гимнастики	6	Комплексы ОРУ с гимнастической палкой. Элементы корригирующих упражнений (профилактика нарушений осанки и плоскостопия). Игры "Гуси-лебеди", "Пожарные на учениях", "Ползуны", "Колдунчик", упражнения в лазании по гимнастической стенке	Комбинированное занятие (теория+практика); игровое занятие	Наблюдение Опрос Контрольный показ упражнений
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						

27.		ОРУ с мячом. Подвижные игры на материале ОФП и гимнастики	6	Комплексы ОРУ с мячом. Игры-эстафеты (встречные эстафеты в равновесии, эстафеты с различными видами ползания, общеразвивающих упражнений), упражнения в лазании по гимнастической скамье	Комбинированное занятие (теория+практика); игровое занятие	Наблюдение Опрос Контрольный показ упражнений
28.						
29.						
30.						
31.						
32.		ОРУ со скакалкой. Подвижные игры на материале ОФП и гимнастики	6	Комплексы ОРУ со скакалкой, сложенной вдвое и вчетверо. Профилактика нарушений осанки. Игры-эстафеты со скакалкой, прыжки через скакалку, игра "Удочка", "Групповые прыжки через скакалку", "Чай-чай, выручай!"	Комбинированное занятие (теория+практика); игровое занятие	Наблюдение Опрос Контрольный показ упражнений
33.						
34.						
35.						
36.						
37.						
38.		Виды активного досуга в помещении и на открытом воздухе	2	ОРУ, способы организации своего досуга средствами физкультуры. Упражнения под музыку (элементы ритмики и аэробики), игры под музыку	Комбинированное занятие (теория+практика)	Опрос, беседа, наблюдение
39.						
40.		ОРУ без предметов. ОРУ с мячом. 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
41.						
42.						
43.						
44.						
45.						
46.		ОРУ со скакалкой. Правила составления утренней зарядки. Упражнения для утренней зарядки.	4	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
47.						
48.						
49.						
50.						

51.		ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры на материале спортивных игр (баскетбол)	4	Комплексы ОРУ с гимнастической палкой. Элементы корригирующих 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.	Комбинированное занятие (теория+практика)	Наблюдение Контрольный показ упражнений
52.						
53.						
54.						
55.		Закаливание. Упражнения для утренней зарядки. Подвижные игры на материале ОФП и гимнастики	6	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").
56.						
57.						
58.						
59.						
60.						
61.		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 скамейке с предметами в руках, на голове, с преодолением реальных и воображаемых препятствий; ходьба по двум переставляемым предметам ("по дощечкам", "по кочкам"). Игры «Мышеловка», «Кот и мыши», «Змейка», «Пятнашки», «Кто ушёл», «Весёлые старты», «Бой петухов», «Борьба за прыжки» и др.	Игровое занятие, занятие-соревнование	Наблюдение, контрольный показ упражнений
62.						
63.						
64.						
65.						

66.						
67.		Русские народные игры	5	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 (Масленичные забавы).	Игровое занятие, занятие-соревнование, открытое занятие	Наблюдение, контрольный показ упражнений
68.						
69.						
70.						
71.						
72.		Подвижные игры на материале спортивных игр (баскетбол)	5	ОРУ с мячом. Игры "Живая мишень", "Охотники и утки", "Школа мяча", "Меткий стрелок" и др. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Игровое занятие, занятие-соревнование	Наблюдение, контрольный показ упражнений
73.						
74.						
75.						
76.						
77.		Подвижные игры на материале спортивных игр (волейбол)	6	ОРУ с мячом. Экскурсия в ДЮСШ (волейбол). Броски и передачи мяча в волейболе. Игры "Охотники и утки", "Вышибалы", "Точно в цель". Эстафеты.	Игровое занятие, занятие-соревнование, экскурсия	Наблюдение
78.						
79.						
80.						
81.						
82.		Игры-аттракционы	4	ОРУ с гимнастической палкой. Особенности игр-аттракционов. Игры "Фанты", "Глазомер", "Найди, где спрятано", "Метание колец", "Многоборцы"	Игровое занятие	Наблюдение
83.						
84.						
85.						
86.		Подвижные игры на материале спортивных игр (волейбол)	4	ОРУ с мячом. Броски и передачи мяча в волейболе. Игры "Охотники и утки", "Вышибалы", "Точно в цель". Учебная игра в пионербол.	Игровое занятие, занятие-соревнование	Наблюдение
87.						
88.						
89.						
90.		Русские народные игры	15	ОРУ (различные виды - с предметами и без). Популярны народные игры: жмурки (у разных народов назывались «Слепая сковорода»,	Игровое занятие, занятие-соревнование	Наблюдение, контрольный показ упражнений
91.						
92.						
93.						
94.						

95.				<p>«Жмачки», «Куриная слепота», «Кривой петух»), салки (горелки), городки, русская лапта, бой мешками, «Ручеёк», «Бой петухов», «Каменные стены» («Бояре»), «Казачи-разбойники» и т.п.</p> <p>Сюжетные игры: «Наседка и коршун», «Курочка», «Гуси-лебеди», «Стадо», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Два Мороза», «Совушка», «Краски», «Удочка», «Воробей» и т.п.</p> <p>Народные игры с мячом: «Летучий мяч», «Мяч в стену», «Мяч с топотом», «Горячая картошка», «Охотник», «Перебежки» и т.п.</p>						
96.										
97.										
98.										
99.										
100.										
101.										
102.										
103.										
104.										
105.										
106.		Игры-аттракционы	10	<p>ОРУ (различные виды - с предметами и без). Игры «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 др.</p>	Игровое занятие	Наблюдение				
107.										
108.										
109.										
110.										
111.										
112.										
113.										
114.										
115.										
116.		Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол)	10	<p>Основные правила футбола. Специальные упражнения футболиста. Эстафеты с футбольным мячом. Ведение и передача мяча в футболе.</p> <p>Игры "Салки с мячом", "Мяч капитану", "Школа мяча".</p>	Игровое занятие, занятие-соревнование	<p>Наблюдение</p> <p>Опрос</p> <p>Контрольный показ упражнений</p>				
117.										
118.										
119.										
120.										
121.										

122.				Учебная игра в футбол.		
123.						
124.						
125.						
126.		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	10	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
127.						
128.						
129.						
130.						
131.						
132.						
133.						
134.						
135.						
136.		Сдача контрольных нормативов (ОФП)	1	Выполнение контрольных нормативов в соответствии с п.Программы "Оценочные средства"	Сдача нормативов, соревнование	Сдача контрольных нормативов
137.		Повторение	8	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
138.						
139.						
140.						
141.						
142.						
143.						
144.						