# ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА Решением педагогического совета ГБОУ СОШ№ 323 Протокол № 13 от 13.06.2024г.

УТВЕРЖДЕНА директором ГБОУ СОШ№ 323

Л.А.Флоренковой Приказ № 58 -од от 17.96.2024 от

## Дополнительная общеразвивающая программа «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Возраст детей: 7-9 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: Кутузов Павел Сергеевич, педагог дополнительного образования

#### Пояснительная записка

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их психическому и физическому здоровью. Подвижные игры позволяют всесторонне воздействовать на организм человека, развивая его силу, быстроту, выносливость и улучшая подвижность в суставах; благоприятно влияют на его анатомо-физиологическую структуру.

Данная программа является практической формой Актуальность программы. решения задачи обеспечения глобальной конкурентоспособности российского образования, вхождения Российской Федерации в число 10 ведущих стран мира по качеству общего образования, указанной в Национальном проекте «Образование», президиумом Совета при Президенте Российской Федерации стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10), посредством интеграции содержания основного и дополнительного образования в предметной области «физическая культура». Результаты освоения программы учащимися могут быть засчитаны в качестве результатов освоения программ внеурочной деятельности образовательного учреждения направлению «спортивно-ПО оздоровительное» в связи с соответствием планируемых результатов вышеуказанной программы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – общекультурный.

**Особенности программы.** Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих является комплексное использование подвижных игр в сочетании с элементами спорта (легкая атлетика, спортивные игры).

**Адресат программы.** Программа рассчитана на мальчиков и девочек 7-9 лет, не обладающих начальной физической подготовкой и не имеющих медицинских противопоказаний.

**Цель:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

#### Задачи

#### Обучающие:

- знакомство детей с подвижными играми, их правилами,
- получение оздоровительно-гигиенических знаний,
- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- развивать умения высказывать свою точку зрения;

#### Развивающие:

- развитие координационно-двигательных способностей,
- профилактика и коррекция осанки,
- -формирование организаторских навыков, обретение и расширение диапазона навыков, связанных с двигательной активностью учащегося, подготовка к дальнейшему совершенствованию двигательных способностей в условиях спортивных школ.

#### Воспитательные:

- воспитания любознательности, воспитания умения слушать других, культуры речи, общения;
- воспитания способности сопереживать товарищам при их неудачах, радоваться их успехам;
- воспитания веры в свои силы и потребности раскрыть потенциальные способности;
- воспитания умения управлять собой, своим поведением и т.д..
- повышение занятости детей в свободное время,
- усиление мотивации к занятиям физической культурой и спортом,
- содействие социальной адаптации гиперактивных детей.

**Условия реализации программы:** Тестирование (определение уровня физического развития по таблице нормативов). По результатам тестирования ребёнок может быть зачислен в группу более старшего или младшего возраста. Кадровое обеспечение: по программе может работать педагог с высшим специальным образованием (физкультурно-спортивная направленность).

#### Материально- техническое обеспечение реализации образовательной программы:

Сведения о помещении: занятия проводятся в спортивном зале размером не менее 12 x 24 (м) с помещением для переодевания. В хорошую погоду возможно проведение занятий на улице (спортивная площадка, пересеченная местность, парк).

## Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятий, в расчете на каждого обучающегося.

- 1. Мячи баскетбольные- 3 шт.
- 2. Мячи футбольные- 1 шт.
- 3. Мячи волейбольные- 1 шт.
- 4. Сетка волейбольная- 1 шт.
- 5. Гимнастические скамейки- 3 шт.
- 6. Кегли- 2 комплекта.
- 7. Обручи- 10 шт.
- 8. Скакалки- 15 шт.
- 9. Свисток- 1 шт.
- 10. Секундомер- 1 шт.
- 11. Набивные мячи- 15 шт.

Кадровое обеспечение: по программе может работать педагог с высшим специальным образованием (физкультурно-спортивная направленность).

Срок реализации программы: 2 года. Количество учебных часов: 72 часа в год. Периодичность занятий: 1 раз в неделю 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу.

Наполняемость групп:

Год обучения	Возраст	Наполняемость группы
1 г.о.	7-8 лет	15 человек
2 г.о.	8-9 лет	12 человек

#### Формы занятий:

- практические занятия,
- соревнования,
- спортивные праздники,
- тестирование сдача контрольных нормативов,
- встречи с интересными людьми,
- показательные выступления.

#### Планируемые результаты:

#### Личностные результаты:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

• развитие таких качеств, как воля, целеустремлённость, креативность, инициативность, трудолюбие, дисциплинированность.

**Метапредметными** результатами программы является формирование **универсальных учебных** действий (УУД):

#### Регулятивные УУД, умение:

- определять и формулировать цели деятельности; проговаривать последовательность действий;
- давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

#### Познавательные УУД, умение:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятия.
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы;
- Коммуникативные УУД, умение:
- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятия и следовать им;

#### Предметные результаты

Освоив данную программу ученики будут уметь:

- ориентироваться в пространстве спортивного зала,
- бегать, прыгать, лазать, выполнять различные виды передвижения,
- объяснить правила игры,
- разрешить конфликтную ситуацию во время игры,
- организовать подвижную игру с младшими товарищами,
- проконтролировать состояние своего здоровья: измерить чсс.
- выполнять команды, построения, перестроения,
- бегать на скорость, на выносливость, выполнять старты, ускорения, специальные упражнения в лёгкой атлетике, прыжки, многоскоки,
- ударять по мячу: с места, с разбега, останавливать мяч, вести мяч, участвовать в эстафетах с ведением мяча,
- выполнять стойки, передвижения (приставными шагами, остановка в шаге и прыжком, спиной вперёд), передача и ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча, участвовать в эстафетах,
- выполнять стойки в волейболе, передвижения по площадке, передача мяча, подачи, удары, участвовать в эстафетах,
- уметь играть в подвижные игры.

#### Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Входной тестирование (выявление уровня физического развития на начало обучения по программе).
- Текущий педагогическое наблюдение, опрос, рефлексия, соревнование.
- Промежуточный и итоговый прием контрольных нормативов (выявление уровня физического развития: декабрь, май).

#### Учебный план -1год обучения

№	Наименование	1 г	од обуче	кин	Формы контроля
$\Pi/\Pi$	тем	К	ол-во час	ОВ	
		Teop.	Практ.	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Запись в журнал сведений о
					прохождении инструктажа по
					технике безопасности во время
					занятий.
2.	Теоретическая подготовка	4	-	4	Опрос
3.	Строевые упражнения	-	4	4	Педагогическое наблюдение

4.	Подвижные игры	7	49	56	Педагогическое наблюдение
5.	Контрольно-переводные	-	4	4	
	нормативы.				Выполнение нормативов
6.	Итоговое занятие.		2	2	Рефлексия
	ИТОГО	12	60	72	

#### Учебный план -2 год обучения

No॒	Наименование	2 г	од обучен	кин	Формы контроля
$\Pi/\Pi$	тем	К	ол-во часо	OB	
		Teop.	Практ.	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Запись в журнал сведений о прохождении инструктажа по технике безопасности во время занятий.
2.	Теоретическая подготовка	4	-	4	Педагогическое наблюдение
3.	Строевые упражнения	-	4	4	Педагогическое наблюдение
4.	Подвижные игры	6	40	46	Педагогическое наблюдение
	Игры-соревнования	1	9	10	Соревнование
5.	Контрольно-переводные нормативы.	-	4	4	Выполнение нормативов
6.	Итоговое занятие.		2	2	Рефлексия
	ИТОГО	12	60	72	

Педагог оставляет за собой право варьировать количество часов, отведенных на ту или иную тему в пределах учебно-тематического плана.



# Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Подвижные игры» на 2024-2025 учебный год

Разработчик:

Кутузов Павел Сергеевич,

педагог дополнительного образования

Год	Дата начала	Дата	Всего	Количество	Режим занятий
обуч.	обучения по	окончания	учебных	учебных	
	программе	обучения по	недель	часов в год	
		программе			
2	01.09 текущего уч.	25.05 текущего	36	72	1 раз в неделю 2 ак. часа с
	года.	уч. года			перерывом 10 мин

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2024–2025 уч. год

к дополнительной общеразвивающей программе

#### «Подвижные игры

Группа 212-ПИ

Год обучения -2-й

#### Задачи:

#### Обучающие

- Познакомить детей с подвижными играми, их правилами,
- Дать основы оздоровительно-гигиенических знаний,
- Сформировать представление о здоровом образе жизни;
- Формировать умение следовать правилам безопасного поведения на занятии.

#### Развивающие

- Развивать координационно-двигательные способности: быстроту и точность движений, выносливость, силу, реакцию;
- Содействовать выработке правильной осанки;
- Формировать коммуникативные и организаторские качества.

#### Воспитательные

Создавать условия для

- полноценного досуга учащихся;
- воспитания способности сопереживать товарищам при их неудачах, радоваться их успехам;
- воспитания умения управлять собой, своим поведением;
- социальной адаптации гиперактивных детей.

#### Ожидаемые результаты освоения программы

#### Личностные

В результате освоения программы у детей будут сформированы такие качества, как

- умение управлять собой, своим поведением;
- соблюдать правила игры, следить за соблюдением правил товарищами;
- сопереживать товарищам при их неудачах, радоваться их успехам.

#### Предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- правила поведения учащихся не занятиях подвижными и спортивными играми;
- правила игр;
- влияние физических упражнений на развитие человека;
- режим дня для здорового образа жизни;
- содержание и правила подвижных игр;
- правила гигиены одежды, тела.

#### Научатся

- бегать, прыгать, лазать, выполнять различные виды передвижения;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала.

#### Метапредметные результаты

У детей будут сформированы универсальные учебные действия (УУД)

#### Регулятивные УУД: будут уметь

определять и формулировать цели деятельности; проговаривать последовательность действий;

- работать по предложенному плану;
- давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

**Познавательные УУД:** сформируют умение делать выводы в результате совместной работы группы.

#### Коммуникативные УУД: будут уметь

- слушать и понимать речь педагога;
- объяснять правила игры;
- совместно договариваться о правилах игры и поведения во время занятия и следовать им;
- выполнять различные роли в группе (ведущего, члена команды, критика).

#### Формы выявления результатов:

#### Опрос

- Выполнение заланий
- Педагогическое наблюдение
- Самоанализ
- Коллективное обсуждение работы
- Сдача нормативов
- Соревнование
- Эстафета

#### Формы фиксации и предъявления результатов:

- Карта педагогического наблюдения
- Протокол сдачи нормативов

При реализации программы следует учитывать возраст учащихся и их физиологические данные. Дети 8 лет очень подвижны, энергичны, поэтому могут сосредоточить свое внимание не больше, чем на 15-20 минут. Произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Наибольшее значение имеет не словесное объяснение, а показ, действие. Хорошо развита память. Особенно легко запоминается то, что мотивировано, значимо. Начинает развиваться система оценок, но эмоции часто заслоняют объективность оценки. Авторитет взрослого еще так велик, что нередко собственную оценку заслоняет оценка взрослого. Дети этого возраста дружелюбны. Им нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности. Это дает каждому ребенку чувство уверенности в себе, так как его личные неудачи и недостатки навыков не так заметны на общем фоне.

Учитывая перечисленные выше возрастные особенности учащихся, педагог должен на каждом занятии:

- Давая детям что-то одно новое (игру, упражнение, какие-то теоретические сведения), но при этом постоянно повторять пройденное.
- Помогать ребенку правильно оценивать себя, свои качества, свои возможности, успехи и неудачи.
- Показывать не столько его неудачи и трудности (это ребенок видит и ощущает сам), сколько помочь увидеть свои возможности, пусть еще не реализованные.
- Создавать условия, в которых ребенок сможет поверить в себя, в свои силы.
- Быть постоянным в своих требованиях. Ребенок должен знать, чего от него ждут ведь, как правило, ему очень нравится быть «хорошим».

**Режим занятий:** Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу, 72 часа в течение года.

#### Формы занятий

Основной формой организации учебно - воспитательного процесса является групповое практическое занятие, в процессе которого учащимся преподносится теоретический материал (правила техники безопасности, игр, санитарно-гигиенические требования к одежде и т.д.). Занятия могут также проводиться в виде тестирования, сдачи контрольных нормативов, соревнования, спортивного праздника

#### Содержание дополнительной образовательной программы.

#### Теория:

- Правила безопасного поведения на занятиях подвижными и спортивными играми.
- Влияние физических упражнений на развитие человека.
- Режим дня спортсмена.
- Содержание и правила подвижных игр.
- Гигиена одежды, тела.
- Факторы, влияющие на здоровье человека.
- Способы самоорганизации на занятиях.
- Методы естественного закаливания.
- О влиянии вредных привычек на здоровье человека.
- Природно-биологические факторы здоровья: климат, погода, окружающая среда и др.
- История появления и развития волейбола, баскетбола, футбола, инвентарь и основные правила игры.
- История появления и развития лёгкой атлетики. Инвентарь и основные правила выполнения упражнений. Страховка.

Содержание **практической части** занятий построено на принципе спирали, т.е. виды деятельности 1-го года обучения повторяются на 2-й, 3-й и 4-й года, а физическая нагрузка увеличивается:

- -на 2-й год обучения на 3-5%,
- на 3-й год на 5-8%,

#### Строевые упражнения:

Основная стойка.

Построения, перестроения, выполнение команд.

#### На материале легкой атлетики:

Старты, ускорения, специальные упражнения в легкой атлетике, прыжки, многоскоки, бег на выносливость.

#### На материале футбола:

Удары по мячу: с места, с разбега, остановка мяча, ведение мяча, эстафеты с ведением мяча.

#### На материале баскетбола:

Стойка, передвижения (приставными шагами, остановка в шаге и прыжком, спиной вперед), передача и ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча, эстафеты.

#### На материале волейбола:

Стойка, передвижение по площадке, передача мяча, подачи, удары, эстафеты.

**Раздел** «**Подвижные игры».** В зависимости от года освоения программы тематика игр расширяется и усложняется.

#### 2 год обучения:

«Шишки, желуди, орехи», «Салки - дай руку», «Салки – пересекалки», «Угадай, кто», «Запрещенное движение», «Группа смирно», «Падающая палка», «Караси и щука», «Невод» (Рыбаки и рыбки»), «Белые медведи», «Ловля парами», «Смена пар», «Стой», «Удочка» (простая, с выбыванием команд», «Тяни в круг», «Тяни на булавы», «Защита укрепления», «Защита булав», «Подвижная цель», «Защита товарища», «Не давай мяч водящему», «Летучий мяч» («Пасовка волейболистов»), «Ножной мяч в кругу», «Невидимки» (на местности), «К флажку» (на местности), «Ориентировка по слуху» (на местности), «Погоня за лисицами» (на местности), «Маскировка в колонах», «Гонки мячей» (разные варианты), «Перемена мест», «Эстафета с

флажками», «Эстафета с булавами», «Эстафета с вызовом номеров», «Передал – садись», «Встречная эстафета»

(варианты), «Два лагеря» («Часовые и разведчики»), «День и ночь», «Вызов», «Эстафета с палками и прыжками», «Мяч среднему», «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Скакуны», «Челнок» (Кто дальше прыгнет»), «Кто сильнее», «Рывок за мячом», «Эстафета с преодолением препятствий», «Эстафета с чехардой», «Пятнашки маршем» («Наступление»), «Борьба за флажки», «Эстафета с элементами баскетбола», «Эстафета с элементами волейбола», «Эстафета с элементами футбола», «Эстафета с элементами тенниса», «Выталкивание из круга», «Шеренга на шеренгу», «Бомбардировка», «Перестрелка», «Город за городом», «Русская лапта», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Сквозь защиту противника», «Поиски пропавшей группы» (на местности), «Следопыты» (на местности), «Пионербол»;

#### Календарно-тематический план

$N_{\underline{0}}$	Дата	Дата		Кол-	
$\Pi/\Pi$	проведе	проведен	Тема занятия, содержание	во	Задачи.
	ния	ия		часов	Форма контроля.
	занятия	занятия			
	(по	(факт)			
	плану)				
1	2	3	4	5	7
1			Вводное занятие	1	Задачи: Формирование группы. Решение
			<i>Теория:</i> Формирование		организационных вопросов. Выявление двигательных
			группы. Введение в		и ориентировочных способностей учащихся.
			программу. Техника		Контроль: Запись в журнал сведений о прохождении
			безопасности во время		инструктажа по технике безопасности во время
			занятий. Гигиена одежды,		занятий. Педагогическое наблюдение.
			тела.		
			Практика: Собеседование.		
			Игры на знакомство и		
			организацию коллектива.		
			«К своим флажкам»,		
			«Совушка»	1	
2			Строевые упражнения	1	
			Практика: строевые		
			упражнения.		
3			Строевые упражнения	1	
			Практика: строевые		
			упражнения. Игры:		
			«Падающая палка»,		
4			«Караси и щука»,	1	2 ) 2
4			Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в
			Теория: Содержание и		прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве
			правила подвижных игр		ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение
			Практика: «Заяц без		Контроль. Педагогическое наолюдение
			логова», «Прыгающие		
5			воробышки»	1	Задачи: Закрепление и совершенствование метания на
			Подвижные игры	1	дальность и точность, развитие скоростно-силовых
			Теория: Содержание и		способностей.
			правила подвижных игр Практика: Запрещенное		Контроль: Педагогическое наблюдение
			практика: запрещенное движение», «Защита		потпроло. Подаготи теское наотодение
			движение», «Защита товарища», «Летучий мяч»		
6			Подвижные игры	1	Задачи: Овладение элементарными умениями в ловле,
			Теория: Содержание и	1	бросках, передачи, ведения мяча, удара мяча ногой.
			правила подвижных игр		Контроль: Эстафета
			правила подвижных игр Практика: «Не давай мяч		
			приктики. «Пе даван мич водящему», «Перестрелка»		
7			Подвижные игры	1	
'			<i>Теория:</i> Содержание и	1	
			правила подвижных игр		
			правила подвижных игр Практика: «Переда-		
			приктики. «переда— садись», «Встречная		
			эстафета»		
8			Подвижные игры	1	
			Тодвижные игры Теория: Влияние	1	
		l	теория. влияние	I	

10   10   10   10   10   10   10   10			1	
Признативне и ры   Недигисные и ры   Недигисн		физических упражнений на		
1				
Подпижение игры   Правижение игры   Правижене игры   Правижение	0	*	1	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
правила подвижных игр   Подвижные игры   1   1   1   1   1   1   1   1   1	9		1	
Правития (Зетафета с фазакамия)   Подвижные игры   Теория: Содержание и правыль подвижных игр   Правития: «Ист цацый ими водивенных игр   Правития: «Ист цацый ими водивенных игр   Правития: «Ист цацый или водивенных игр   Правития: «Правития правыль подвижных игр   Правития: «Правития правыль подвижных игр   Правития: «Правития игр   Правития («Правития игр   Правития («Правития игр   Правития игр   Правития («Правития игр   Правития игр   Правития («Правития игр   Правития («Правития играния»)   Правития («Правития и				
Водения подражащие и правила подражащих и правит				
10   Подвижные игры   Теория: Содержание и правила подвижные игры   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Правижнае игры   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Правижнае игры   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Правижные игры   Теория: Содержание игры   Теория: Содержание игры   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Теория: Содержание и правиле и совершенствование навыков и правиле софетстве. В престр				понтроло. Педаготи теское наозподение
Подвижање и ръз   Подвижање				
Теория: Содержание и правила подвижные игры   Теория: Содержание и правиле подветей подвижные и правиле подветей подвижные и правиле подвижные и правиле подветей подвижнее правиле подвижнее подвижнее под	10		1	_
Подвижные и ры   1	10		1	
Практика: «Възгово», «Волк во рву»   Подпижные нтры Тегрия: Содержание и правила поликалиях игр Практика: «Перестретка», «Салки провита подпижные игры Практика: «Перестретка», «Салки принени подпижные игры Практика: «Перестретка», «Престретка», «Салки принени подпижные игры Практика: «Перестретка», «Престретка», «Охогиняя и уткло», «Охогиняя и уткло», «Подвижные игры Практика: «Перестретка», «Подвижные игры Практика: «Перестретка», «Подвижные игры Практика: «Перестрий мет», «Не дваяй яки зовящему», «Не дваяй и подвижные игры Практика: «Остручий мет», установания подвижных игр Практика: «Спету ий мет», установания правила подвижных игр Практика: «Спету ий мет», установания правила подвижных игр Практика: «Перезини мет» (Параменна: «Перезини мет») (Параменна: «Перезини») (Параменна: «Перезини»				
1				
Подвижные игры   Под		-		
12   Подвижные пры   1   3адачи: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи, соверивнетвование навыка бега, развитие скоростных способностей ориентироваться в пространстве. Компроль. Педаготическое наблюдение правила подвижных игр правила подви	11		1	_
правиля подвижных игр   Пражимае игры   1   Задачи. Овладение элементариами умениями в ловле, бросках, передачи, совершенствование извыка бега, развитие скоростных способностей, способностей и правила подвижных игр   Пражимае игры   1   Задачи. Овладение элементариами умениями в ловле, бросках, передачи, совершенствование извыка бега, развитие скоростных способностей, способностей и развилие скоростных способностей, способностей и развилие и правила подвижных игр   Подвижные игры   1   Задачи. Закрепление и совершенствования держания, ловян, передачи, броска моги и на развилие способностей и диференцированию параметери. В долим: Закрепление и совершенствования держания, ловян, передачи, броска моги и на развилие способностей и диференцироватило параметери. В долим: Закрепление и совершенствования держания, ловян, передачи, броска моги и на развилие способностей и диференцироватило параметери. В долим: Закрепление и совершенствования держания, ловян, передачи, броска моги и на развилие скоростных способностей, способностей и диференцироваться в пространстве. Компроль: Педагогическое наблюдение правиля подвижных игр   Пракимые игры   1   Задачи. Закрепление и совершенствования павыка бега, развитие скоростных способностей, способностей ориентироваться в пространстве. Компроль: Педагогическое наблюдение   Задачи. Закрепление и совершенствование навыков компроль: Педагогическое наблюдение   Задачи. Закрепление и совершенствование навыков в правила подвижных игр   Пракимые игры   1   Задачи. Закрепление и совершенствование навыков в правила подвижных игр   Пракимые. Задашита товарище и крепость. Делагогическое наблюдение   Задачи. Закрепление и совершенствование метания на дильность и точность, развитие скоростно-епловых способностей, ориентироваться в пространстве. Компроль: Педагогическое наблюдение   Задачи. Закрепление и совершенствование в правила подвижных игр   Пракимые игры   1   Задачи. Закрепление и совершенствование в праки, способностей, ориентироваться в пространстве (компроль: Педагогическое наблюде	11		1	
12   Подвижные игры   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практики: «Правиль подвижных игр   Практики: «Правиль подвижных игр   Практики: «Правиль подвижных игр   Практики: «Одержание и правила подвижн				
12   Подвижные игры   1   3адачи. Опадение элементарными умениями в полис, обросках, передачи, совершенствование навыка бета, развитие скоростных способностей, способностей ориентироваться в пространстве. Контироль: Педаготическое наблюдение правила подвижных игр Практика: «Перетретретко», «Педаготическое наблюдение правила подвижных игр Практика: «Педаготическое наблюдение контрольным норманивов контрольным норманивов контрольным норманивов контрольным норманивов контрольным норманивов контрольным наблачае практим игр Практика: «Педаготическое наблюдение контрольным наблачае правила подвижных игр Практика: «Педаготическое наблюдение контрольным наблачае правила подвижных игр Практика: «Педаготическое наблюдение контрольным наблачае игры правила подвижных игр Практика: «Педаготическое наблюдение контрольным наблачае игры правила подвижных игр Практика: «Педаготическое наблюдение контроль: Педаготическое наблюдение правила подвижных игр Практика: «Педаготическое наблюдение контрол: Педаготическое наблюдение правила подвижных игр Практика: «Педаготическое наблюдение контрол: Педаготическое наблюдение правила подвижных игр практика: «Педаготическое наблюдение наблюдение правила подвижных игр практика: «Педаготическое наблюдение наблюдение правила подвижных иг				
12   Подвижные игры   1   3 адаги: Овладение элементаринами умениями в ловле, бросках, передачи, совершенствование знака бета, развитие скростных способностей. (пособностей ирявила подвижных игр Практива. «Перестредка», «Окотники и утко», «Окотники и правила подвижных игр Практива. «Окружание и правила подвижных игр Практива. «Октучий как», «Ис давай моч возвисему», «Ис давай моч возвисему», «Ис давай моч возвисему», «Окотнучники и правила подвижных игр Практива. «Окотрольных игр Практива. «Окотрольных правила подвижных игр Практива. «Окотрольных правила подвижных игр Практива. «Окотрольных практив» (Върга, развитие уровия развития двигательных навыков контрольных игр Практива. «Окотрольных игр Практива. «Окотро				
Подвижные игры Теория: Содержаще и правила подвижных игр Практика: «Перестредка», облогимся и углов, не правила подвижные игры Практика: «Перестредка», облогимся и углов, не правила подвижные игры Практика: «Перестредка», облогимся и правила подвижных игр Практика: «Октупий мач», обледжение и правила подвижных игр Практика: «Октупий мач», обледжение и правила подвижных игр Практика: «Октоператися в пространстве. Компраль: Педагогическое наблюдение правила подвижных игр Практика: «Октоператися в пространстве. Компраль: Закрепление и совершенствование навыка бега, развитие скоростей к дифференцированию в пространстве. Компраль: Закрепление и совершенствование навыка бега, развитие скоростий, ористироваться в пространстве. Компраль: Эстафета «Октоператися в предержение и правила подвижных игр Практика. Сдача контрольных неромитивы и правила подвижных игр Практика: «Октоператися правила подвижных игр Практика» «Октоператися правитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве Компраль: Педагогическое наблюдение «Октоператися в пространстве Компраль: Педагогическое наблюдение правихах, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве Компраль: Педагогическое наблюдение навыков в правихах подъежная на прастранстве Компраль: Педагогическое наблюдение (пособностей, ориентироваться в пространстве Компраль: Педагогическое наблюдение (пос				
Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Перестернях», «Окотники и утки», «Подвижные игры Практика: «Перы и правила подвижных игр Практика: «Окотрол»: Педаготическое наблюдение правила подвижных игр Практика: «Окотрол»: Окотрол»: Окотрол	12		1	Задачи: Овлаление элементарными умениями в повле
развитие скоростных способностей, епособностей (правилая са Перектирная) в прастранеть (Компроль: Педагогическое наблюдение правила подвижных игр правила			•	
Правижные игры   1   3адачи: Закрепление и совершенствование навыко в неравила подвижных игр   Правижные игры   1   7кория: Содержание и правила подвижных игр   Правижные игры   1   3адачи: Закрепление и совершенствования держания, ловън, передачи, ороска мяча и на развитие способностей к дифференцированию в пространстве. Комтроль: Педаготическое наблюдение   1   3адачи: Закрепление и совершенствование навыко в технором движений, реакции, ориентированное в пространстве. Комтроль: Педаготическое наблюдение   1   3адачи: Закрепление и совершенствование навыко в технором движения и правила подвижных игр   1   3адачи: Закрепление и совершенствование в правила подвижных игр   Практика: Сдача   1   3адачи: Выявление уровня развития двигательных павыков. Комтроль: Сдача нормативы   1   3адачи: Выявление уровня развития двигательных павыков. Комтроль: Сдача нормативов   1   3адачи: Выявление уровня развития двигательных павыков. Комтроль: Сдача нормативов   1   3адачи: Выявление уровня развития двигательных павыков. Комтроль: Сдача нормативов   1   3адачи: Выявление уровня развития двигательных павыков. Комтроль: Сдача нормативов   1   3адачи: Выявление уровня развития скоростно-силовых способностей, оргентироваться в пространстве. Комтроль: Педаготическое наблюдение   1   3адачи: Закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей. Комтроль: Педаготическое наблюдение   1   3адачи: Закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей. Комтроль: Педаготическое наблюдение   1   3адачи: Закрепление и совершенствование навыков в правила подвижных игр   Правижаю, «Педаготическое наблюдение   1   3адачи: Закрепление и совершенствование навыков в правжаю, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространсте   Комтроль: Педаготическое наблюдение   1   3адачи: Закрепление и совершенствование навыков в правжаю, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространсте   1   3а				
Водижные игры   Подвижные игры   Подв				
1				
Правижные игры   1	13		1	^
14   16   16   16   16   17   16   17   17			*	
1				
Теория: Содержаные и правила подвижных игр Практика: «ЗЕстучий мяч», «Не давай мяч водящему», Эстафета «Кто первый», Эстафета «Кто первый», Остафета «Сто первый», Остафета «Остафета первый», Остафета первый пер	14		1	
Правила подвижных игр   Практика: «Петучий мач», «Не давый мач водлящему», «Не давый мач водлящему», (вед развитие скоростных способностей, способностей ориентироваться в пространстве. Контроль: Эстафета «Кто первый», Эстафета «Кто первый», Эстафета «Кто первый», Встафета «Контрольных нарышей», Выявление уровия развития двигательных нарышей», «Ванц без логова» (Контрольных нарышей», Выявление уровия развития двигательных нарышей», Выявление уровия развития двигательных нарышей», Выявление уровия развития двигательных нарышей», Вавыков (Контроль: Сдача нормативов (Контроль: Сдача нормативов (Контроль: Педагогическое наблюдение (Стафета)), «Заяц без логова» (Водачи: Вакрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве (Контроль: Педагогическое наблюдение (Стафета)), «Подвижные игры Практика: «Защита товарища», «Петучий мяч» (Подвижные игры Практика: «Защита подвижных игры Пр	11		1	
Подвижные игры   1				*
15				
10				
16	15		1	Задачи: Закрепление и совершенствование навыка
правила подвижных игр   Практика: «Вызов», Зстафета «Кто первый», Зстафета (Кто правила подвижных игр Практика: «Защита товарища», «Легучий мяч»   Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве (Контроль: Педагогическое наблюдение в правила подвижных игр Практика: «Защита товарища», «Легучий мяч»   Задачи: Закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей. Контроль: Педагогическое наблюдение   Задачи: Закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей. Контроль: Педагогическое наблюдение   Задачи: Закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей. Контроль: Педагогическое наблюдение   Задачи: Закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей. Контроль: Педагогическое наблюдение   Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение   Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение   Контроль: Педагогическое наблюдение   Контроль: Педагогическое наблюдение   Контроль: Содержание и правила подвижных игр практах, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение   Контроль: Педагогическое набл	13		1	
Практика: «Вызов», Эстафета (Кго первый», Эстафета (Кго первый», Эстафета (Кго первый», Неория: Содержание и правила подвижных игр Практика: Сдача (контрольно-переводные нермативы Практика: Сдача (контрольных пормативы Практика: Сдача (контрольных пормативов (контрольных порментироваться в пространстве (контроль: Педагогическое наблюдение (контроль: Педагогическое наблюдена (контроль: Педагогическое наблюдена (контроль: Педагогическое наблюдена (кон				
10   10   10   10   10   10   10   10				
Подвижные игры   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика:   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика:   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защита правила подвижных игр Практика: «Защита товарища», «Перастова»   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защита товарища», «Песточий мяч»   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защита товарища», «Песточий мяч»   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защита товарища», «Песточий мяч»   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защита товарища», «Песточий мяч»   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защита товарища», «Песточий мяч»   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защита подвижных игр Практика: «Защита правижа»   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защита правижа»   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защита правижаных игр Практика: «Удочка», «Заяц без логова»,   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Удочка», «Заяц без логова»,   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Удочка», «Заяц без логова»,   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Удочка», «Заяц без логова»,   Теория: Содержание и подвижные игры Теория Стана Теория: Содержание и подвижные игры Теория: Содержание и подвижные				
Теория: Содержание и правила подвижных игр   Подвижные игры товрища», «Легучий мяч»   1   Задачи: Закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей. Контроль: Педагогическое наблюдение   1   Задачи: Выявление уровня развития двигательных навыков контрольных нормативов   1   Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве контроль: Педагогическое наблюдение   1   Задачи: Закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей. Контроль: Педагогическое наблюдение   1   Задачи: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи. Контроль: Педагогическое наблюдение   1   Задачи: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи. Контроль: Педагогическое наблюдение   1   Задачи: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи. Контроль: Педагогическое наблюдение   1   Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение	16		1	Задачи: Овлаление элементарными умениями в ловле.
Правила подвижных игр   Практика:   Задачи: Выявление уровня развития двигательных навыков   Практика: Сдача контрольных нормативы   Практика: Сдача контрольных нормативов   Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве   Контроль: Педагогическое наблюдение   Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве   Контроль: Педагогическое наблюдение   Задачи: Закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей.   Контроль: Педагогическое наблюдение   Задачи: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи.   Контроль: Педагогическое наблюдение   Задачи: Закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей.   Контроль: Педагогическое наблюдение   Задачи: Закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей.   Контроль: Педагогическое наблюдение   Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве   Контроль: Педагогическое наблюдение   Контроль: Педагог				бросках, передачи.
17   Контрольно-переводные нормативы Практика: Сдача контрольных нормативы Практика: Сдача контрольных нормативов   1   Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в Подвижные игры правила подвижных игр Практика: «Запцита товарища», «Петучий мяч»   1   Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение (контроль: Педагогическое наблюдена (контроль: Педагогическое наблюдена (контроль: Педагогическое набл				
1				·
Нормативы   Практика: Сдача контрольных нормативов   Контрольных нормативов   Подвижные игры   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защита товарища», «Летучий мяч»   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защита товарища», «Летучий мяч»   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Подвижные игры   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защитника и крепость», «Перестрелка»   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защитника и крепость», «Перестрелка»   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защитника и крепость», «Перестрелка»   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защитника и крепость», «Перестрелка»   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Теория: Содержание и прави	17		1	Задачи: Выявление уровня развития двигательных
18				**
18         Подвижные игры		Практика: Сдача		Контроль: сдача нормативов
Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Зиц и куры», «Заяц без логова»   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защита товарища», «Летучий мяч»   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защита товарища», «Летучий мяч»   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защита товарища», «Летучий мяч»   1 Задачи: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи. Контроль: Педагогическое наблюдение   Контроль: Педагогическое наблюдение   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»   1 Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, метании развитие скоростно-силовых способностей. Контроль: Педагогическое наблюдение   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Удочка», «Заяц без логова», Педагогическое наблюдение   Теория: Содержание и Подвижные игры Теория		контрольных нормативов		
Первия: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Лиса и куры», «Заяц без логова»   Подвижные игры Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защита товарища», «Летучий мяч»   1 Задачи: Закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей. Контроль: Педагогическое наблюдение   1 Задачи: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи. Контроль: Педагогическое наблюдение   1 Задачи: Закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей. Контроль: Педагогическое наблюдение   1 Задачи: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи. Контроль: Педагогическое наблюдение   1 Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение   Контрол	18	Подвижные игры	1	
Правила подвижных игр   Практика: «Лиса и куры», «Заяц без логова»   Подвижные игры   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защита товарища», «Летучий мяч»   Подвижные игры   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защитники и крепостъ», «Перестрелка»   Подвижные игры   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защитники и крепостъ», «Перестрелка»   Подвижные игры   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Защитники и крепостъ», «Перестрелка»   Подвижные игры   Теория: Содержание и правила подвижных игр   Практика: «Удочка», «Заящ без логова»,   Подвижные игры   Теория: Содержание и   Теория:				
Практика: «Лиса и куры», «Заяц без логова»   Контроль: Педагогическое наблюдение		правила подвижных игр		
19       Подвижные игры Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защита товарища», «Летучий мяч»       1       Задачи: Закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей. Контроль: Педагогическое наблюдение         20       Подвижные игры Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»       1       Задачи: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи. Контроль: Педагогическое наблюдение         21       Подвижные игры Практика: «Удочка», «Заяц без логова»,       1       Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение         22       Подвижные игры Теория: Содержание и       1         1       Теория: Содержание и       1				Контроль: Педагогическое наблюдение
Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защита товарища», «Летучий мяч»   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»   1				
Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защита товарища», «Летучий мяч»   Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»   1	19	Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление и совершенствование метания на
правила подвижных игр Практика: «Защита товарища», «Летучий мяч»  20 Подвижные игры Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»  1 Задачи: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи. Контроль: Педагогическое наблюдение  1 Подвижные игры Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Удочка», «Заяц без логова»,  1 Подвижные игры Теория: Содержание и Правижные игры Теория: Содержание и Подвижные игры Теория: Содержание и				
20       Практика: «Защита товарища», «Летучий мяч»       1       Задачи: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи.         20       Подвижные игры Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»       Контроль: Педагогическое наблюдение         21       Подвижные игры Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Удочка», «Заяц без логова»,       1       Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение         22       Подвижные игры Теория: Содержание и       1		правила подвижных игр		
Товарища», «Летучий мяч»   1   Задачи: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи.   Контроль: Педагогическое наблюдение   Контроль: Педагогическое наблюдение   Трактика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»   1   Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение		Практика: «Защита		Контроль: Педагогическое наблюдение
Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»  1 Подвижные игры Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Удочка», «Заяц без логова»,  1 Подвижные игры Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Удочка», «Заяц без логова»,  1 Теория: Содержание и правила подвижные игры Теория: Содержание и Подвижные игры Теория: Содержание и				
Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»       бросках, передачи. Контроль: Педагогическое наблюдение         21       Подвижные игры Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Удочка», «Заяц без логова»,       1       Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение         22       Подвижные игры Теория: Содержание и       1	20		1	
правила подвижных игр Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»  1 Подвижные игры Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Удочка», «Заяц без логова»,  1 Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение  1 Теория: Содержание и Теория: Содержание и				
Практика: «Защитники и крепость», «Перестрелка»   Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение   Контроль: Педагогическое наблюдение   Теория: Содержание и   Теория: Содержание и   Теория: Содержание и   Теория: Педагогическое наблюдение   Теория: Содержание и   Теория: Содержани				Контроль: Педагогическое наблюдение
Подвижные игры   1   Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение   1   Теория: Содержание и   1   Теория: Содержание и   1   Теория: Содержание и   1   Теория: Содержание и   1   Теория: Педагогическое наблюдение   1   Теория: Содержание и   1   Теория: Содержание				
Подвижные игры   1   Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение   1   Теория: Содержание и   1   Теория: Содержание и   1   Теория: Одержание и			<u> </u>	
Теория: Содержание и прыжках, метании развитие скоростно-силовых способностей, ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение  1 Подвижные игры Теория: Содержание и	21		1	
правила подвижных игр Практика: «Удочка», «Заяц без логова»,  1 Теория: Содержание и				
Практика: «Удочка», «Заяц без логова»,       Контроль: Педагогическое наблюдение         22       Подвижные игры теория: Содержание и       1				
без логова»,  22 Подвижные игры 1  Теория: Содержание и				
22 <b>Подвижные игры</b> 1 <i>Теория:</i> Содержание и				
Теория: Содержание и	22		1	

		I	T
	Практика: «Прыгающие воробышки», «Кто дальше		
	бросит»,		
23	Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление и совершенствования держания,
23	<i>Теория:</i> Содержание и	1	ловли, передачи, броска мяча
	правила подвижных игр		Контроль: Педагогическое наблюдение
	Практика: «Круговая		
	лапта», «Попади в обруч»,		
	«Мяч в корзину»		
24	Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление и совершенствование навыка
	<i>Теория:</i> Содержание и		бега, развитие скоростных способностей.
	правила подвижных игр		Контроль: Эстафета
	Практика: Эстафета «Кто		
	первый», «Салки на время»,		
25	Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление и совершенствования держания,
	<i>Теория:</i> Содержание и		ловли, передачи, броска мяча.
	правила подвижных игр		
	Практика: «Не давай мяч		Контроль: Педагогическое наблюдение
	водящему»,		
26	Подвижные игры	1	
	<i>Теория:</i> Содержание и		
	правила подвижных игр		
	<i>Практика:</i> «Передал—		
	садись», «Встречная		
2.5	эстафета»		-
27	Подвижные игры	1	
	<i>Теория:</i> Содержание и		
	правила подвижных игр		
•	Практика: «Перестрелка»		
28	Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление развитие скоростно-силовых
	<i>Теория:</i> Содержание и		способностей, ориентироваться в пространстве.
	правила подвижных игр		Контроль: Опрос на знание правил игры
	<i>Практика:</i> Теория ,«Волк		
20	во рву», «Угадай, кто»,	1	
29	Подвижные игры	1	
	«Теория: Содержание и		
	правила подвижных игр		
	Практика: Футбольная лапта», «Угадай чей голос»,		
	мВерх-низ»		
30	Подвижные игры	1	Задачи: Овладение элементарными умениями в ловле,
30	<i>Теория:</i> Содержание и	1	бросках, передачи, совершенствование навыка бега
	правила подвижных игр		Контроль: Педагогическое наблюдение
	Правила подвижных игр Практика: «Перестрелка»,		темироло. Педаготи теское настодение
	«Охотники и утки»,		
31	Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление и совершенствование навыка
	<i>Теория:</i> Содержание и	-	бега, развитие скоростных способностей, способностей
	правила подвижных игр		ориентироваться в пространстве
	Практика: «Пустое место»,		Контроль: Педагогическое наблюдение
	«День и ночь»,		
32	Подвижные игры	1	1
	<i>Теория:</i> Режим дня		
	спортсмена (в каникулы)		
	Практика: «Падающая		
	палка», «Караси и щука <b>»</b> ,		
33	Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление и совершенствования держания,
	Тодвижные игры Теория: Содержание и	1	ловли, передачи, броска мяча на развитие
	<i>пеория:</i> Содержание и правила подвижных игр		способностей к дифференцированнию параметров
	правила подвижных игр Практика: «Подвижная		движений, реакции, ориентированию в пространстве.
	практика. «подвижная цель», «Ножной мяч в		Контроль: Педагогическое наблюдение
	кругу»		F
34	Подвижные игры	1	1
~ ·	<i>Теория:</i> Содержание и	-	
	правила подвижных игр		
	правила подвижных игр Практика: «Летучий мяч»,		
	«Не давай мяч водящему»,		
35	Подвижные игры	1	1
	Теория: инструктаж по		
	1 COPUM, MICIPYRIAM NO	1	1

	_	1	
	технике безопасности во		
	время занятий		
	Практика: повторение		
	пройденного материала.		
36	Подвижные игры	1	
	Теория: Содержание и		
	правила подвижных игр		
	Практика: «Круговая		
	лапта», «Попади в обруч»,		
	«Мяч в корзину»		
37	Контрольно-переводные	1	Задачи: выявить уровень двигательных навыков (см.
	нормативы		Приложение 2)
	Практика: Сдача		Контроль: Сдача нормативов
	контрольных нормативов		1
38	Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление развитие скоростно-силовых
	Теория: Техника		способностей, ориентироваться в пространстве
	безопасности во время		Контроль: Педагогическое наблюдение
	занятий в спортивном зале		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
	Содержание и правила		
	подвижных игр Практика:		
	«Играй, играй мяч не		
	теряй», «Встречная		
	эстафета»		
39	Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление и совершенствования держания,
		1	ловли, передачи, броска мяча.
	Теория: Содержание и		ловли, передачи, ороска мяча.  Контроль: Педагогическое наблюдение
	правила подвижных игр		Контроль. Педагогическое наолюдение
	Практика: «Круговая лапта», «Попади в обруч»,		
40	«Мяч в корзину»	1	2 ) 2
40	Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление и совершенствование навыка
	Теория: Содержание и		бега, развитие скоростных способностей, способностей
	правила подвижных игр		ориентироваться в пространстве
	Практика: «Салки»,		Контроль: Эстафета
	«Защита укрепления»,		
41	Подвижные игры	1	
	«Теория: Содержание и		
	правила подвижных игр		
	Практика: Вызов»,		
	Эстафета «кто первый»,		
42	Подвижные игры	1	
	<i>Теория:</i> Содержание и		
	правила подвижных игр		
	Практика: «К своим		
	флажкам»,		
	«Совушка»		
43	Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление и совершенствования держания,
	Теория: Содержание и		ловли, передачи, броска мяча.
	правила подвижных игр		Контроль: Опрос на знание правил игр
	Практика: «Гонка мячей»		x 1
	(различные варианты)		
44	•	1	
+	Подвижные игры	1	
	Теория: Содержание и		
	правила подвижных игр		
	Практика: «Шеренга на		
15	шеренгу», «Перестрелка»	1	2.2.2
45	Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление и совершенствование навыков в
	Теория: Содержание и		прыжках, метании развитие скоростно-силовых
	правила подвижных игр		способностей, ориентироваться в пространстве
	Практика: «Прыгающие		Контроль: Педагогическое наблюдение
	воробышки», «Кто дальше		
	бросит»		
46	Подвижные игры	1	
	Теория: Содержание и		
	правила подвижных игр		
	<i>Практика:</i> «Удочка», «Заяц		
	без логова»	<u></u>	
47	Подвижные игры	1	Задачи: Совершенствования держания, ловли,
	Теория: Содержание и		передачи, броска мяча и совершенствование навыка
	правила подвижных игр		бега, развитие скоростных способностей.

	Практика: «Перестрелка»		Контроль: Педагогическое наблюдение
40	«Быстро по местам»		
48	Подвижные игры <i>Теория:</i> Содержание и	1	Задачи: Развитие скоростных способностей, способностей ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение
	правила подвижных игр Практика: «Вызов», «Верхниз»		полироло. Педагогическое наолюдение
49	Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление и совершенствование навыка
	<i>Теория:</i> Содержание и		бега, развитие скоростных способностей, способностей
	правила подвижных игр Практика: «Защита		ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение
50	укрепления», «Стой»	1	Задачи: Закрепление и совершенствования броска
30	<b>Подвижные игры</b> <i>Теория:</i> Содержание и	1	мяча, навыков в прыжках.
	правила подвижных игр		Контроль: соревнование
	Практика: «Удочка», «Мяч		
51	в корзину» Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление и совершенствование навыка
51	Теория: Содержание и	1	бега, развитие скоростных способностей.
	правила подвижных игр		Контроль: Педагогическое наблюдение
	Практика: Эстафета «Кто		
52	первый», «Салки на время»,	1	
52	<b>Подвижные игры</b> <i>Теория:</i> Содержание и	1	
	правила подвижных игр		
	<i>Практика:</i> «Футбольная		
52	лапта» «Верх-низ»	1	
53	<b>Подвижные игры</b> <i>Теория:</i> Содержание и	1	
	<i>Теория:</i> Содержание и правила подвижных игр		
	Практика: «Лиса и куры»,		
	«Эстафета с флажками»,		
54	Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление и совершенствование навыка бега, развитие скоростных способностей, способностей
	<i>Теория:</i> Содержание и правила подвижных игр		ориентироваться в пространстве
	Практика: «Падающая		Контроль: Педагогическое наблюдение
	палка», «Караси и щука»,		
55	Подвижные игры	1	Задачи: Совершенствование навыка бега, держания,
	<i>Теория:</i> Содержание и правила подвижных игр		ловли, передачи, броска мяча. Контроль: Педагогическое наблюдение, эстафета
	Практика: «Два лагеря»,«		Tromponor 1154ar orn 155ket haronogemis, serapera
	Летучий мяч»,		
56	Подвижные игры	1	
	<i>Теория:</i> Содержание и правила подвижных игр		
	правила подвижных игр Практика: Эстафета «кто		
	первый», «Салки на время»,		
57	Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление и совершенствования броска
	Теория: Содержание и		мяча. Контроль: Педагогическое наблюдение
	правила подвижных игр Практика: «Круговая		Контроло. Педагогическое наолюдение
	лапта», «Попади в обруч»,		
58	Подвижные игры	1	Задачи: Овладение элементарными умениями в ловле,
	Теория: Содержание и		бросках, передачи мяча, совершенствование навыка
	правила подвижных игр Практика: «Перестрелка»,		бега
	«Охотники и утки»,		
59	Подвижные игры	1	Задачи: Закрепление и совершенствование навыка
	<i>Теория:</i> Содержание и		бега, развитие скоростных способностей, способностей
	правила подвижных игр		ориентироваться в пространстве. Контроль: Педагогическое наблюдение
	Практика: «Встречная эстафета» «Перемена мест»,		понтроло. Подагот изсекое паотодение
60	Подвижные игры	1	
	Теория: Содержание и		
	правила подвижных игр		
	Практика: «Верх-низ», «Пятнашки мячом»		
1	WINITIGHTKII WIN TOWN	Í	1

61	Подвижные игры Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Вышибалы»	1	Задачи: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи мяча Контроль: Педагогическое наблюдение
62	Подвижные игры Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Пустое место», «День и ночь»,	1	Задачи: Закрепление и совершенствование навыка бега, развитие скоростных способностей, способностей ориентироваться в пространстве Контроль: Педагогическое наблюдение
63	Подвижные игры Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Гонка мячей» (различные варианты)	1	Задачи: Закрепление и совершенствования держания, повли, передачи, броска мяча. Контроль: Педагогическое наблюдение
64	Подвижные игры Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Футбольная лапта», «Угадай чей голос»,	1	
65	Контрольно-переводные нормативы Практика: Сдача контрольных нормативов (итоговый контроль)	1	Задачи: Выявление уровня развития двигательных и силовых навыков (см Приложение 2) Итоговый контроль: сдача переводных нормативов.
66	Подвижные игры Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Не давай мяч водящему»	1	Задачи: Закрепление и совершенствования держания, ловли, передачи, броска мяча. Контроль: рефлексия
67	Подвижные игры Теория: Содержание и правила подвижных игр Практика: «Салки на время», «Вызов»	1	Задачи: Закрепление и совершенствование навыка бега, развитие скоростных способностей, способностей ориентироваться в пространстве Контроль: самоанализ
68	Подвижные игры Практика: игры по желанию	1	Задачи: Закрепление материала Контроль: Рефлексия, самоанализ
69	Подвижные игры Практика: игры по желанию	1	
70	Резервное занятие	1	
71	Резервное занятие	1	Задачи: Повторение пройденного материала
72	Резервное занятие	1	

Компоненты учебно - методического комплекса	Для педагога, учащихся и родителей
Информационные, справочные материалы.	Словарь специальных терминов с пояснениями. Условия приема в секцию. Папка «Нормативные документы», должностная инструкция педагога доп. образования, инструкции по технике безопасности.
Дидактические игры.	Папка «Подвижные игры»
Таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, портреты.	Таблица нормативов по ОФП, комплекс упражнений специальной физической подготовки. Упражнения в парах.
Раздаточный материал (Карточки, образцы работ, памятки и др.)	Карты комплексов ОРУ для зарядки, карты комплексов коррегирующих упражнений.
Кино- видео- мультимедийные материалы, аудиозаписи.	Аудиозаписи музыки музыкальных произведений разных жанров для учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.
Сценарии	Сценарии спортивно- игровых программ (для проведения праздников)
Обобщенный опыт (Фото, рефераты, и др.)	Фотоотчеты, портфолио педагога

Методики психолого-педагогической диагностики				
личности:				
Тесты	На проверку уровня физ.подготовленности.			
Опросники	Для выявления мотивации			
Диагностические карты	Психолого-педагогическая характеристика			
	обучающихся			
Памятки для детей и родителей	Правила внутреннего распорядка и техники			
	безопасности, расписание занятий, требования по ТБ			
	в спортзале.			
Методики педагогической диагностики				
коллектива:				
Анкеты	«Определение удовлетворенности дополнительным			
	образованием» (для родителей)			
Опросники	На самочувствие в коллективе			

#### Библиография

## Нормативно - правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

- 1. Об образовании в Российской Федерации // Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- 2. Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- 3. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 // Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
- 4. Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008;
- 5. Классификация программ -Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2, ст.12, п.4; гл. 10, ст. 75, п. 2) Порядок проектирования Федеральный закон № 273-ФЗ (гл. 2, ст. 12, п. 5; гл. 10, ст. 75, п. 4).
- 6. Условия реализации Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9 ст. 14, п.1, 5, 6; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1),
- 7. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- 8. Характеристика программ Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1, ст.2, п.9).
- 9. Содержание программ Федеральный закон №273-Ф3 (гл.1ст.2,п.25,гл.10, ст.75, п. 1, п. 4).
- 10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 11. Концепция развития дополнительного образования детей //распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- 12. Организация образовательного процесса Федеральный закон №273-Ф3 (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2, п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- 13. Учебный план Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1, ст.2, п.22).
- 14. Целепологание Федеральный закон №273-ФЗ (гл.10.ст.75, п.1),
- 15. Концепция развития дополнительного образования детей// распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- 16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 17. Организационные условия Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст.13, п.3).

18. Буйлова, Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — № 15. — С. 567 – 572;

#### Список литературы:

Литература в адрес педагогов:

- 1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений // 7 издание. Москва Просвещение 2010 г.// авт. Доктор пед. наук В.И. Лях, канд. пед. наук А.А. Зданевич
- **2.** Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1 11 классы / В.И. Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. -2004. -№1
- 3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана.-М: Физкультура и спорт,
- 4. Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. М.: ООО «Изд- во Астрель»
- 5. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. Волгоград: ВГАФК
- 6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: ФиС, 2000.
- 7. Петров В.К. Сила нужна всем. M.: ФиС,1977.
- 8. Подвижные и спортивные игры с мячом. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. М.; Планета, 2015. 224стр.
- 9. Бриедис А.А., Коротков И.М. Подвижные игры. М.: ФиС, 1982.
- 10. Геллер Е.М. Спортивные развлечения и игры. Мн., Беларусь, 1971.
- 11. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе; Учебно-методическое пособие М...: Советский спорт. 2005 40 с.
- 12. Фёдорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры. ФГОС / Н.А. Фёдорова М.; Издательство «Экзамен», 2016-63 с.

#### Литература в адрес учащихся:

1. Гамза Н.А., Разживин А.И., Миронов В.М. и др. Подружитесь с физкультурой. – Мн.: Полымя, 1985.

Перечень электронных образовательных ресурсов.

- 1. <a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
- 2. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
- 3. <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
- 4. <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/">http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/</a>
- 5. <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
- 6. http://fizkultura-na5.ru/

#### Контрольно-переводные нормативы:

Два раза в год (декабрь, май) обучающиеся сдают нормативы — челночный бег 3x10м.прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек. гибкость-наклоны вперед из положения сидя на полу.

Приложение 1

#### Карта педагогического мониторинга

	педагог																							
Программа дополнительного образования детей																								
год обучения , группа №																								
		РЕЗУЛЬТАТЫ обучения по программе РЕЗУЛЬТАТЫ личносного развития детей в процессе освоения программы																						
№ п/п			Ď É É		Учебно- интеллектуальные умения Учебно- коммуникативные умения		Учебно- организационные умения и навыки		Предметные достижения ребёнка ли		итого, %		Организационно- волевые качества		Ориентационные качества		Поведенческие качества		% освоения программы обучающимся					
		полу	годие	полуг		полу		полуі		полуг		полуг		полу	одие	полуг		полуі		_		полу	_	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
1		ļ																		-			oxdot	
2																							$oldsymbol{\sqcup}$	
3																							ш	
4																							ш	
5																							ш	
6																							ш	
7																							ш	
8																							ш	
9																								
10																								
11																								
12																								
13																							П	
14																							П	
15																								
16																							П	
17																							П	
18																							П	
19																							П	
	итого																						П	
																							$\neg$	

# Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся начальной школы 7-11 лет

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для начальной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы — В.И.лях, А.А.Зданевич 2010 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура Начальные классы 1- 4 классы (автор А.П.Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года1-й год обучения) и в конце 2-го и 3-го года обучения с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на занятиях.

## Контрольные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

<b>№</b> п/п	Нормативы; испытания.	Мальчики/ девочки	Оценка уровня развития навыков умений, двигательных качеств				
			Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень		
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	M	9.9	10.8	11.2		
1		д	10.2	11.3	11.7		
2	Прыжок в длину с места (см)	M	155	115	100		
2		д	150	110	90		
3	Выносливость 6 мин. бег	M	1100	730	700		
3		д	900	600	500		
4	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	M	+	+	+		
4		д	+	+	+		
5	Гибкость наклон вперёд из положения сидя	д	9+	3	1-		
3		д	11.5+	6	2-		
	Приседания (кол-во раз/мин)	М	+	+	+		
6	присодания (кол-во раз/мип)						
		Д	+	+	+		
7	Многоскоки- 8 прыжков м.	M					
/		Д					

<sup>+ -</sup> без учёта

Динамика изменений результатов на 2-3 годах обучения выявляется в сравнении с предыдущими результатами учащегося.

#### Упражнения специальной физической подготовки (комплекс 1)

#### 1. Специальные упражнения:

#### - для шейных позвонков:

- круговое вращение головой;
- опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
- запрокидывание головы назад;
- «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.

#### -для рук и плечевых суставов:

- рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища;
- рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука вверх, другая – вниз);
- вращение кистями рук;
- круговые вращения руками;
- сцепление рук «замочком» на спине;
- плечевые вращения.

#### - для тазобедренных суставов и позвоночника:

- наклоны вперед и назад прогнувшись;
- наклоны в стороны ( с помощью и без помощи рук);
- круговое вращение корпуса;
- круговые вращения таза;
- упражнения «дровосек» и «самолет».
- для ног:
  - приседания;
  - пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со меной ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180 для смены ноги в выпаде);
  - пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
- перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
  - махи ногами (правая нога к левой руке);
  - вращение ноги в голеностопном суставе;
  - прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах;
  - упражнения со скакалкой.
  - для мышц живота и укрепления пресса:
- исходное положение сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
  - руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными,
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол ( одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
  - движение ногами «велосипед»;
  - упражнение «березка»,
- из положения лежа, руки за головой: движение в положение «носом-к-коленке», держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу это уже вариант парного упражнения);
  - из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
- из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
  - стоя на коленях, сесть на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;

- выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса».
  - 2. Силовые упражнения:
    - подтягивание;
    - прыжки «кенгуру» (колени к груди);
    - упражнение «пляски вприсядку»;
  - прыжки со скакалкой;
  - выпрыгивание вверх из полного приседа;
  - сгибание и разгибание рук от пола, от скамейки.

#### Упражнения в парах (комплекс №2)

- руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;
- стоя боком боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;
- упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги;
- прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
- стоя спиной друг к другу и захватив руками руки партнера, одновременно приседать и вставать, не разгибая рук;
  - исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекатывая партнера на спину.

#### Приложение 2

# Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся начальной школы 7-11 лет

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для начальной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы — В.И.лях, А.А.Зданевич 2010 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура Начальные классы 1-4 классы (автор А.П.Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года1-й год обучения) и в конце 2-го и 3-го года обучения с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на занятиях.

## Контрольные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

(1 -й год обучения по программе - сентябрь, май)

<b>№</b> п/п	Нормативы; испытания.	Мальчики/ девочки	Оценка уровня развития навыков, умений, двигательных качеств				
			Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень		
1	H	M	9.9	10.8	11.2		
1	Челночный бег 3х10 м (сек.)	д	10.2	11.3	11.7		

2	Примуск в плину с места (см)	M	155	115	100
2	Прыжок в длину с места (см)	д	150	110	90
3	Выносливость 6 мин. бег	M	1100	730	700
3		д	900	600	500
4	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	M	+	+	+
4		д	+	+	+
5	Гибкость наклон вперёд из положения сидя	д	9+	3	1-
3		д	11.5+	6	2-
	Приседания (кол-во раз/мин)	M	+	+	+
6		Д	+	+	+
7	Многоскоки- 8 прыжков м.	M			
/		Д			

+ - без учёта Динамика изменений результатов на 2-3 годах обучения выявляется в сравнении с предыдущими результатами учащегося.

### Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

№п/п	Тема или раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка.	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи.	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (Судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам.	Опрос учащихся, судейство соревнований.
2.	Практическая подготовка.	Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция.	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуальнофронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки тестовых испытаний детей 7-11 лет. Схемы, иллюстрации по подвижным играм. Содержание подвижных игр.	Зачет. Открытое занятие для родителей. Самоанализ, сдача контрольно- переводных нормативов, соревнования.