

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные  
образовательные программы, Центр детского творчества  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской  
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского  
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский  
Самарской области

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол № 5 от 31.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом СП Центр  
детского творчества  
№ 92 од-с1 от 01.06.2023 г.  
Р.Х. Трубарова

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Гимнастика»**

физкультурно-спортивной направленности  
Срок реализации 1 год  
Возраст обучающихся 7-11 лет

Разработчик:  
Салдаева В.П.– педагог  
дополнительного образования  
СП Центр детского творчества

с. Большая Черниговка, 2023 г

### **Краткая аннотация:**

По программе «Гимнастика» могут обучаться учащиеся младшего школьного возраста, которые в доступной форме познакомятся с различными видами общеразвивающих упражнений, элементами гимнастики и акробатики, различными способами ходьбы, бега, прыжков.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными и подвижными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают обучающимся оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ дополнительного образования.

### **Пояснительная записка**

#### **Введение.**

Отличительная деятельность программы состоит в том, что прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы у школьников формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья, которые решаются в следствии удовлетворения детей активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что *по форме организации образовательного процесса она является модульной.*

Дополнительная образовательная программа состоит из 3 модулей: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика и акробатика», «Подвижные игры».

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 7-10 лет. Объём программы – 126 часов. Режим занятий 3,5 часа в неделю, при наполняемости – 15 учащихся в группе.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы предоставлены в каждом модуле.

**Актуальность программы.** В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2019 г. № 996-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

**Педагогическая целесообразность программы** проявляется в том, что в секции «Гимнастика» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе и на секции дополнительного образования детей. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоении ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными и подвижными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ дополнительного образования.

#### **Цель программы:**

- укрепление здоровья обучающихся;
- развитие знаний, двигательных умений и навыков;
- повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей;
- формирование стремления к здоровому образу жизни;
- подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

*Воспитательные:*

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

*Оздоровительные:*

- улучшать функциональное состояние организма;

- повышать физическую и умственную работоспособность;

- способствовать снижению заболеваемости.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 2 раза в неделю по 2 часа и 1,5 часа. Возраст детей, участвующих в реализации программы 7-11 лет, срок реализации – 1 год, количество занимающихся 15 человек. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Программа рассчитана на 140 часов.

**Планируемые образовательные результаты**

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и</p>	<p>- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство (-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу</p>

	<p>оборудования, организации места занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.</li> </ul>	<p>тела) физического развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;</li> <li>- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;</li> <li>- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;</li> <li>- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и</li> </ul>
--	--	---

		<p>без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных-координационных способностей);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;</li> <li>- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;</li> <li>- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.</li> </ul>
--	--	--

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (наблюдение, собеседование и тестирование).

#### Учебный план ДОП «Гимнастика»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Легкая атлетика»	42	12	30
2	«Гимнастика, акробатика»	42	12	30
3	«Подвижные игры»	56	14	42
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	<b>38</b>	<b>102</b>

#### 1. Модуль «Лёгкая атлетика»

Реализация этого модуля ориентируется не только на усвоении ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию движения.

Данный модуль может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе и на секции дополнительного образования детей

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома. Обучающиеся самостоятельно занимаются физическими упражнениями.

Модуль разработан с учетом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность выбрать объект для выполнения физических упражнений, наиболее интересный и приемлемый для него.

**Цель модуля:** укрепление здоровья обучающихся; развитие знаний, двигательных умений и

навыков.

**Задачи модуля:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- улучшать функциональное состояние организма.

**Учебно-тематический план модуля «Легкая атлетика»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	6	2	4	Входящая диагностика, собеседование
2	Легкая атлетика	14	2	12	Тестирование, беседа, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	8	2	6	Собеседование
4	Школа мяча	6	2	4	Тестирование, беседа, наблюдение
5	Контрольные упражнения, соревнования	6	2	4	Тестирование
6	Подведение итогов	2	2		Опрос
	Всего	42	12	30	

**Содержание изучаемого курса**

**Основы знаний**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

**Практика.** Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

**Легкая атлетика**

**Теория.** Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

**Практика.** Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3х10 метров, 10х5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Теория.** Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

**Практика.** Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

### **Школа мяча**

**Теория.** Правила ведения мяча, передачи и ловля мяча.

**Практика.** Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

### **Контрольные упражнения, соревнования**

**Теория.** Техника комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

**Практика** Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперед из положения сидя.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

### **Подведение итогов.**

**Теория.** Отчет о проделанной работе. Рекомендация по занятии лёгкой атлетикой.

## **2.Модуль «Гимнастика, акробатика»**

Реализация этого модуля ориентируется не только на усвоении ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащих такие качества, как гибкость, выносливость, скорость и координацию движения.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома, с различными видами общеразвивающих упражнений, элементами гимнастики и акробатики, различными способами ходьбы, бега, прыжков. Обучающиеся самостоятельно занимаются физическими упражнениями.

Модуль разработан с учетом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность выбрать объект для выполнения гимнастических и акробатических упражнений, наиболее интересный и приемлемый для него.

**Цель модуля:** - повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей;

- укрепление здоровья обучающихся; развитие знаний, двигательных умений и навыков.

### **Задачи модуля:**

- формировать правильную осанку;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями;
- повышать физическую и умственную работоспособность;



- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- улучшать функциональное состояние организма.

#### **Учебно-тематический план модуля «Гимнастика, акробатика»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	6	2	4	Собеседование
2	Гимнастика, акробатика	14	2	12	Тестирование
3	Школа мяча	6	2	4	Тестирование, беседа, наблюдение
4	Общеразвивающие упражнения	6	2	4	Собеседование
5	Подвижные игры	8	2	6	Тестирование
7	Подведение итогов	2	2	-	Опрос
	Всего	42	12	30	

#### **Содержание изучаемого курса**

##### **Основы знаний**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

**Практика.** Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

##### **Гимнастика, акробатика**

**Теория.** Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

**Практика.** Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате,

перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Теория.** Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

**Практика.** Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

### **Подвижные игры**

**Теория.** Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

**Практика.** «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

### **Подведение итогов.**

**Теория.** Отчет о проделанной работе. Рекомендация по занятии гимнастикой и акробатикой.

## **3.Модуль «Подвижные игры»**

Реализация этого модуля ориентируется не только на усвоении ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия спортивными и подвижными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ дополнительного образования.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома, с различными видами и правилами игр. Обучающиеся самостоятельно выбирают игры и сами их проводят.

Модуль разработан с учетом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность выбрать игру, наиболее интересную и приемлемую для него.

**Цель модуля:** - укрепление здоровья обучающихся;  
- развитие знаний, двигательных умений и навыков.

**Задачи модуля:**

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;

- повышать физическую и умственную работоспособность;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- улучшать функциональное состояние организма.

#### Учебно-тематический план модуля «Подвижные игры»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	4	2	2	Собеседование
2	Школа мяча	4	2	2	Тестирование, беседа, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	4	2	2	Собеседование
4	Подвижные и спортивные игры	20	2	18	Тестирование Собеседование
5	Легкая атлетика	4	2	2	Собеседование
6	Контрольные упражнения, соревнования	4		4	Тестирование
7	Подведение итогов	2	2	-	Опрос
	Всего	56	14	42	

#### Содержание изучаемого курса

##### Основы знаний

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

**Практика.** Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

##### Школа мяча

**Теория.** Правила ведения мяча, передачи и ловля мяча.

**Практика.** Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

##### Общеразвивающие упражнения

**Теория.** Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

**Практика.** Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и

возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

### **Подвижные и спортивные игры**

**Теория.** Правила организации и проведения подвижных и спортивных игр и простейших соревнований.

**Практика.** «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробушки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Футбол», «Пионербол», «Волейбол».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

### **Легкая атлетика**

**Теория.** Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

**Практика.** Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3х10 метров, 10х5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

### **Контрольные упражнения, соревнования**

**Теория.** Техника комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

**Практика** Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперед из положения сидя.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

### **Методическое обеспечение**

#### **Техническое оснащение занятий**

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины; рулетка, свисток, секундомер.

#### **Педагогические принципы обучения и тренировки**

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически

связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

#### **Методы обучения и тренировки**

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

#### **Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)**

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе	2	3	4	5	6

(кол-во раз)					
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

### Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

### Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации)
5. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2013 г.
6. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2013 г.
7. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М 2008 г
8. А.Ф.Бухны. «Первая помощь при травмах у детей». Москва. 2013 год
9. Лях В.И. Мой друг физкультура : Просвещение, 2012 г.
10. Ф.М. Баршай Активные игры для детей. Ростов н/Д: Феникс, 2001.
11. О.А. Степанова Игра и оздоровительная работа в начальной школе. М.: ТЦ Сфера, 2011.
12. В.И. Ковалько Школа физкультминуток: ВАКО, 2012.
13. В.Л.Страховская «300 подвижных игр для детей от 13года до 15 лет»-М.» Новая школа», 2011 г.
14. Интернет-ресурсы.

### Приложение

#### Календарный учебный график программы «Гимнастика»

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------------------------	--------------------------	--------------	--------------	---------------	------------------	----------------

### Модуль «Легкая атлетика»

1	05.09	14.00-15.10	1,5	Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	Лекция.	спорт. зал	Беседа, опрос.
2	06.09	14.00-15.30	2	Бег с ускорением (30-60м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	Тренировка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	12.09	14.00-15.10	1,5	Челночный бег 3x10 м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты. Подвижная игра «К своим флажкам».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	13.09	14.00-15.30	2	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Группа – смирно!».	Беседа. Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	19.09	14.00-15.10	1,5	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	20.09	14.00-15.30	2	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	26.09	14.00-15.10	1,5	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами. Подвижная игра «Гонка мячей».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	27.09	14.00-15.30	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. Подвижная игра «Передал - садись».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	03.10	14.00-15.10	1,5	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	04.10	14.00-15.30	2	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	Тренировка. Игра	спорт. зал	Зачет.
11	10.10	14.00-	1,5	Подвижная игра «Запрещенное	Трени-	спорт.	Текущий

		15.10		движение». Медленный бег до 10 минут. Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	ровка. Игра	зал	контроль умений и навыков, наблюдение
12	11.10	14.00-15.30	2	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами. Соревнования «Веселые старты».	Беседа. Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	17.10	14.00-15.10	1,5	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	Тренировка. Игра	спорт. зал	Беседа, опрос.
14	18.10	14.00-15.30	2	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	24.10	14.00-15.10	1,5	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте. Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	Беседа. Тренировка. Игра	спорт. зал	Беседа, опрос.
16	25.10	14.00-15.30	2	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов. Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости.	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	31.10	14.00-15.10	1,5	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места, передачи в движении приставным шагом. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Гонки мячей».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	01.11	14.00-15.30	2	Первичный инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	Лекция. Тренировка	спорт. зал	Беседа, опрос.
19	07.11	14.00-15.10	1,5	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	Тренировка	спорт. зал	Беседа, опрос.
20	08.11	14.00-15.30	2	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	14.11	14.00-15.10	1,5	Команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	15.11	14.00-15.30	2	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	Тренировка	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков,



							наблюдение
23	21.11	14.00-15.10	1,5	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	22.11	14.00-15.30	2	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	Тренировка	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

### Модуль «Гимнастика, акробатика»

1	28.11	14.00-15.10	1,5	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Подвижная игра «Попади в обруч».	Лекция. Игра.	спорт. зал	Беседа. Опрос.
2	29.11	14.00-15.30	2	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.	Лекция.	спорт. зал	Беседа. Опрос.
3	05.12	14.00-15.10	1,5	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Тренировка	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	06.12	14.00-15.30	2	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических скамейках. Подвижная игра «Заяц без логова».	Тренировка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	12.12	14.00-15.10	1,5	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Волейбол».	Тренировка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	13.12	14.00-15.30	2	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади. . Игра «Перестрелка».	Тренировка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	19.12	14.00-15.10	1,5	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе. Сгибание-разгибание рук в	Тренировка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	20.12	14.00-15.30	2	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя. Подвижная игра «Заяц в огороде».	Тренировка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

9	26.12	14.00-15.10	1,5	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе. Подвижная игра «Попади в обруч».	Трени – ровка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	27.12	14.00-15.30	2	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом. Игра «Перестрелка».	Трени – ровка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	09.01	14.00-15.10	1,5	Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастическую скамейку, соскок произвольный. Игра «Волейбол».	Трени – ровка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	10.01	14.00-15.30	2	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями. Игра «Перестрелка».	Трени – ровка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	16.01	14.00-15.10	1,5	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.	Трени – ровка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	17.01	14.00-15.30	2	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Трени – ровка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	23.01	14.00-15.10	1,5	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение). Игра «Перестрелка».	Лекция. Игра.	спорт. зал	Беседа. Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	24.01	14.00-15.30	2	Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно. Игра «Футбол».	Трени – ровка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	30.01	14.00-15.10	1,5	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.	Трени – ровка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	31.01	14.00-15.30	2	Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках. Игра «Перестрелка».	Трени – ровка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

19	06.02	14.00-15.10	1,5	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Игра «Пионербол».	Трени – ровка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	07.02	14.00-15.30	2	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону. Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами. Игра «Футбол».	Трени – ровка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	13.02	14.00-15.10	1,5	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики. Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.	Трени – ровка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	14.02	14.00-15.30	2	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки. Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами. Подвижная игра «Передал – садись».	Трени – ровка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	20.02	14.00-15.10	1,5	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек. Подвижная игра «Попади в обруч».	Трени – ровка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	21.02	14.00-15.30	2	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.	Трени – ровка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

### Модуль «Подвижные игры»

1	27.02	14.00-15.10	1,5	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.	Трени – ровка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
2	28.02	14.00-15.30	2	Общие представления о физическом развитии человека. Простые и смешанные висы (повторение). Вис прогнувшись. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Лекция. Трени – ровка. Игра	спорт. зал	Беседа. Опрос. Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	05.03	14.00-15.10	1,5	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием	Трени – ровка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и

				прыжков.			навыков, наблюдение
4	06.03	14.00-15.30	2	ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок. Подвижная игра «Класс – смирно!».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	12.03	14.00-15.10	1,5	Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в вися. Подвижная игра «Охотники и утки».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	13.03	14.00-15.30	2	Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в вися, отжимания в упоре на гимнастических скамейках. Подвижная игра «К своим флажкам»	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	19.03	14.00-15.10	1,5	Подъем переворотом из вися в упор махом одной и толчком другой. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	20.03	14.00-15.30	2	Контрольные упражнения: техника выполнения гимнастических комбинаций. Подвижная игра «Охотники и утки».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	26.03	14.00-15.10	1,5	Упражнения в лазании и перелезании. Лазание по канату произвольным способом. Подвижная игра «Вызов номеров».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	27.03	14.00-15.30	2	Лазание по канату в три приема. Подвижная игра «Гонка мячей».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	02.04	14.00-15.10	1,5	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).	Лекция. Игра	спорт. зал	Беседа. Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	03.04	14.00-15.30	2	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Подвижная игра «Передал - садись».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	09.04	14.00-15.10	1,5	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Два Мороза».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	10.04	14.00-15.30	2	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Перестрелка».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков,

							наблюдение
15	16.04	14.00-15.10	1,5	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание». Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	17.04	14.00-15.30	2	Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	23.04	14.00-15.10	1,5	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.	Тренировка. Игра	спорт. зал	Зачет.
18	24.04	14.00-15.30	2	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. Подвижная игра «Заяц в огороде».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	30.04	14.00-15.10	1,5	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	07.05	14.00-15.30	2	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты. Подвижная игра «Мяч ловцу».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	08.05	14.00-15.10	1,5	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	14.05	14.00-15.30	2	ОРУ на месте. Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	15.05	14.00-15.10	1,5	Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность (техника). Подвижная игра «Попади в обруч».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	21.05	14.00-15.30	2	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч ловцу».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	22.05	14.00-15.10	1,5	Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 м. Игра «Футбол».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	28.05	14.00-15.30	2	Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров, бег 30 м. игра «Перестрелка».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и

							навыков, наблюдение
27	29.05	14.00- 15.10	1,5	ОРУ в движении. Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами. Подвижная игра «Пятнашки».	Трени- ровка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	04.06	14.00- 15.30	2	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Попади в обруч».	Трени- ровка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	05.06	14.00- 15.10	1,5	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Подвижная игра «Борьба за мяч»..	Трени- ровка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	11.06	14.00- 15.30	2	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции. Бег в среднем темпе 6 минут. Подвижная игра «Заяц без логова»..	Трени- ровка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	18.06	14.00- 15.10	1,5	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 500 м.	Трени- ровка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	19.06	14.00- 15.30	2	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.	Итого- вое за- нятие	спорт. зал	Сдача контрольных нормативов