

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные 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
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»**
Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся 5-7 лет

Разработчик:
Салдаева В.П. – педагог
дополнительного образования

с. Большая Черниговка, 2023 г.

Оглавление.

1.Пояснительная записка	- 3
2.Учебно-тематический план ДОП	- 8
3.Модуль 1	-8
4.Модуль 2	-11
5 Модуль 3	-13
6.Методическое обеспечение	-17
7.Список литературы	-19
8.Приложение «Календарно-учебный график»	-20

Краткая аннотация:

По программе «Подвижные игры» могут обучаться ребята дошкольного 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. Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

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 дошкольников 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 дошкольников, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья, которые решаются в следствии удовлетворения детей активными формами 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: **«Игры на развитие памяти, внимания», «Подвижные игры», «Общая физическая подготовка».**

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

Программа ориентирована на обучение детей 5-7 лет. Объем программы – 140 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);

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

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

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

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 целенаправленность программы проявляется в том, что в секции «Подвижные игры» 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 детсаде, 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 ребят такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными и подвижными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают 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 обучающихся 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 5-7 лет, срок реализации – 1 год, количество занимающихся 15 человек. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Программа рассчитана на 140 часов.

Доступность реализации дополнительной программы. В программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одаренных, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Планируемые образовательные результаты

Личностные: - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные: - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные: - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

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, эстафеты.

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

Учебный план ДООП «Подвижные игры»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Игры на развитие памяти, внимания»	42	2	40
2	«Подвижные игры»	70	4	66
3	«Общая физическая подготовка»	28	2	26
	Итого	140	8	132

1. Модуль «Игры на развитие памяти, внимания»

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 у обучающихся 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 детском садике 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 «Игры на развитие памяти, внимания»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по	1	1	0	Входящая

	технике безопасности. Основы знаний о физической культуре и ее развитие.				диагностика, собеседование
2	Легкая атлетика	13	-	13	Тестирование, беседа, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	12	-	12	Собеседование
4	Игры на внимания, памяти.	12	-	12	Тестирование, беседа, наблюдение
5	Контрольные упражнения, соревнования	2	-	2	Тестирование
6	Подведение итогов	2	2		Опрос
	Всего	42	2	40	

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 3x10 метров, 10x5 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.

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

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.

Игры на внимания, памяти

Теория. Правила игры.

Практика. Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; игры на внимания и памяти, элементарные правила игры «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».

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

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; челночный бег 10x5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд 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 «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 личносно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность выбрать игру, наиболее интересную и приемлемую для него.

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 личносно - 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 «Подвижные игры»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	1	-	Собеседование
3	Акробатические и гимнастические упражнения.	18	2	16	Тестирование, беседа, наблюдение
4	Общеразвивающие упражнения.	16	-	16	Собеседование
5	Подвижные игры.	33	1	32	Тестирование
7	Подведение итогов.	2	2	-	Опрос
	Всего	70	6	64	

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.

Акробатические и гимнастические упражнения

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.

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» и т.д.

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.

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 «Общая физическая подготовка»

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.

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 «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	1	-	Собеседование
2	Школа мяча.	4	-	4	Тестирование, беседа, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения.	4	-	4	Собеседование
4	Подвижные и спортивные игры.	11		11	Тестирование Собеседование
5	Легкая атлетика.	4		4	Собеседование
6	Контрольные упражнения, соревнования.	2		2	Тестирование
7	Подведение итогов.	2	1	-	Опрос
	Всего	28	3	25	

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; 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 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», «Футбол».

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 одной минуты; бег 30 метров с высокого старта; челночный бег 3x10 метров, 10x5 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; челночный бег 10x5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд 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.

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.

Календарный учебный график программы «Подвижные игры»

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Игры на внимания, памяти, воображения»							
1	05.09.2023	11.00-11.50	1,5	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.	Лекция.	Спорт. зал. Д/с	Опрос, рассказ
2	07.09.2023	11.00-12.10	2	Игры на внимание – «Выбери друга»	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
3	12.09.2023	11.00-11.50	1,5	Подвижные групповые игры для мальчиков и девочек	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
4	14.09.2023	11.00-12.10	2	Игры на развитие памяти и внимания..	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
5	19.09.2023	11.00-11.50	1,5	Подвижные игры с шарами. Изучение правил игры.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
6	21.09.2023	11.00-12.10	2	Подвижные групповые игры для мальчиков и девочек. Изучение правил игры.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
7	26.09.2023	11.00-11.50	1,5	Подвижные игры с обручем и скакалкой. Изучение правил игры.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
8	28.09.2023	11.00-12.10	2	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
9	03.10.2023	11.00-11.50	1,5	Виды ходьбы.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, рассказ, Опрос
10	05.10.2023	11.00-12.10	2	Ходьба обычная с различными положения рук, с изменением темпа, движения.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
11	10.10.2023	11.00-11.50	1,5	Бег прямолинейный. Подвижные игры.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
12	12.10.2023	11.00-12.10	2	Бег с ускорением. Подвижные игры.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
13	17.10.2023	11.00-11.50	1,5	Бег с изменением направления и темпа движения. Подвижные игры.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
14	19.10.2023	11.00-12.10	2	Бег с преодолением препятствий на короткие дистанции до 30 метров. Подвижные игры.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
15	24.10.2023	11.00-11.50	1,5	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры.	Практическое	Спорт. зал.	Показ, наблюдение

					занятие	Д/с	
16	26.10.2023	11.00-12.10	2	Прыжки в длину. Подвижные игры.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
17	31.10.2023	11.00-11.50	1,5	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
18	02.11.2023	11.00-12.10	2	Прыжки с высоты. Подвижные игры.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
19	07.11.2023	11.00-11.50	1,5	Игры подвижные. Теория: виды игр. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в одну шеренгу, в две шеренги.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
20	09.11.2023	11.00-12.10	2	Разучивание специальных упражнений: построение в круг. Групповые игры на разделение на две команды.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
21	14.11.2023	11.00-11.50	1,5	Разучивание специальных упражнений: фигурная маршировка. Командные игры.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
22	16.11.2023	11.00-12.10	2	Игры-эстафеты	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
23	21.11.2023	11.00-11.50	1,5	Соревнования-поединки	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
24	23.11.2023	11.00-12.10	2	Подведение итогов.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение

Модуль «Подвижные игры»

1	28.11.2023	11.00-11.50	1,5	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Беседа, опрос
2	30.11.2023	11.00-12.10	2	Большая игра с малым мячом.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
3	05.12.2023	11.00-11.50	1,5	Прыгалки-скакалки.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
4	07.12.2023	11.00-12.10	2	Знакомство с правилами игр на развитие координации движения	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
5	12.12.2023	11.00-11.50	1,5	Знакомство с правилами игр на развитие скорости.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
6	14.12.2023	11.00-12.10	2	Знакомство с правилами игр на развитие ловкости.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
7	19.12.2023	11.00-11.50	1,5	Знакомство с правилами игр на развитие выносливости.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
8	21.12.2023	11.00-12.10	2	Знакомство с правилами игр на развитие гибкости.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
9	26.12.	11.00-	1,5	Знакомство с правилами игр на	Практи-	Спорт.	Показ,

	2023	11.50		развитие быстроты.	ческое занятие	зал. Д/с	наблюдение
10	28.12.2023	11.00-12.10	2	Знакомство с правилами игр на развитие внимания.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
11	09.01.2024	11.00-11.50	1,5	Игры на развитие координации движения.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
12	11.01.	11.00-12.10	2	Игры на развитие скорости.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
13	16.01.2024	11.00-11.50	1,5	Игры на развитие ловкости.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
14	18.01.2024	11.00-12.10	2	Игры на развитие выносливости.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
15	23.01.2024	11.00-11.50	1,5	Игры на развитие гибкости.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
16	25.01.2024	11.00-12.10	2	Игры на развитие быстроты.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
17	30.01.2024	11.00-11.50	1,5	Игры на развитие на формирование правильной осанки.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
18	01.02.	11.00-12.10	2	Игры на развитие быстроты внимания	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
19	06.02.	11.00-11.50	1,5	Игры на расслабление мышц.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
20	08.02.	11.00-12.10	2	Игры на развитие подвижности суставов.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
21	13.02.	11.00-11.50	1,5	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
22	15.02.	11.00-12.10	2	Перекаты вперед-назад, кувырок назад.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
23	20.02.	11.00-11.50	1,5	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
24	22.02.	11.00-12.10	2	Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
25	27.02.	11.00-11.50	1,5	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
26	29.02.	11.00-12.10	2	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
27	05.03.	11.00-11.50	1,5	Отдельные элементы акробатики (повторение).	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение

28	07.03.	11.00-12.10	2	Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
29	12.03.	11.00-11.50	1,5	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
30	14.03.	11.00-12.10	2	Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
31	19.03.	11.00-11.50	1,5	Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
32	21.03.	11.00-12.10	2	. Кувырок в сторону. Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
33	26.03.	11.00-11.50	1,5	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики. Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
34	28.03.	11.00-12.10	2	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
35	02.04.	11.00-11.50	1,5	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: волейбола.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
36	04.04.	11.00-12.10	2	Игра с мячом. Эстафета «Озорные мячики».	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
37	09.04.	11.00-11.50	1,5	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
38	11.04.	11.00-12.10	2	Прыгательные игры. Игры со скакалкой.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
39	16.04.	11.00-11.50	1,5	Игры на меткость. Стрельба по мишеням.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
40	18.04.	11.00-12.10	2	Подведение итогов	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение

Модуль «Общая физическая подготовка»

1	23.04.	11.00-11.50	1,5	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, беседа
2	25.04.	11.00-12.10	2	Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений . Без предметов	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
3	30.04.	11.00-11.50	1,5	Упражнения для развития дистанционной скорости	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
4	02.05.	11.00-12.10	2	Упражнения для развития ловкости.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение

5	07.05.	11.00-11.50	1,5	Упражнения для развития гибкости.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
6	14.05.	11.00-12.10	2	Упражнения для развития быстроты.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
7	16.05.	11.00-11.50	1,5	Упражнения для развития внимания.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
8	21.05.	11.00-12.10	2	Упражнения из других видов спорта.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
9	23.05.	11.00-11.50	1,5	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
10	28.05.	11.00-12.10	2	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с предметами.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
11	30.05.	11.00-11.50	1,5	Упражнения с разными дыхания.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
12	04.06.	11.00-12.10	2	Игры на внимание – «Выбери друга»	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
13	06.06	11.00-11.50	1,5	Подвижные игры с шарами. Изучение правил игры.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
14	11.06.	11.00-12.10	2	Спортивные развлечения и забавы на площадке.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
15	13.06.	11.00-11.50	1,5	Спортивная эстафета.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение
16	18.06.	11.00-12.10	2	Подведение итогов.	Практическое занятие	Спорт. зал. Д/с	Показ, наблюдение