

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 20.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом СП Центр  
детского творчества  
№ 94 од-с1 от 21.06.2024г.  
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, 2024 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   |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство (-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;</li> <li>- характеризовать</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <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>физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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, физкультурминуток, физкультурпауз, 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 без предметов) для развития основных физических</li> </ul> |
|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных-координационных способностей);</p> <p>- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;</p> <p>- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;</p> <p>- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.</p> |
|--|--|---|

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 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.

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); поднятие 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 учащихся 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», «Воробьи-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»**

| <b>№</b> | <b>Наименование тем</b> | <b>Количество часов</b> | <b>Форма</b> |
|----------|-------------------------|-------------------------|--------------|
|----------|-------------------------|-------------------------|--------------|

| п/п |  | Всего | теория | Практика | контроля                         |
|-----|--|-------|--------|----------|----------------------------------|
| 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<br>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 воробышки», «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 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; бег 1000 метров; 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.

#### 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<br>(кол-во раз)          | 2       | 3     | 4     | 5      | 6      |
| Поднимание туловища за<br>30сек (кол-во раз) | 15      | 16    | 17    | 18     | 19     |
| Наклон вперёд из<br>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 10x5м (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 | 02.09.2024 | 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 | 06.09.2024 | 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,<br>наблюдение                           |
| 3  | 10.09<br>2024 | 14.00-<br>15.10 | 1,5 | Челночный бег 3x10 м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты. Подвижная игра «К своим флажкам».     | Трени-<br>ровка.<br>Игра            | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков,<br>наблюдение |
| 4  | 13.09<br>2024 | 14.00-<br>15.30 | 2   | Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Группа – смирно!».                             | Беседа.<br>Трени-<br>ровка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков,<br>наблюдение |
| 5  | 16.09<br>2024 | 14.00-<br>15.10 | 1,5 | Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».  | Трени-<br>ровка.<br>Игра            | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков,<br>наблюдение |
| 6  | 20.09<br>2024 | 14.00-<br>15.30 | 2   | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.  | Трени-<br>ровка.<br>Игра            | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков,<br>наблюдение |
| 7  | 23.09<br>2024 | 14.00-<br>15.10 | 1,5 | Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами. Подвижная игра «Гонка мячей».                          | Трени-<br>ровка.<br>Игра            | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков,<br>наблюдение |
| 8  | 27.09<br>2024 | 14.00-<br>15.30 | 2   | Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. Подвижная игра «Передал - садись».                                | Трени-<br>ровка.<br>Игра            | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков,<br>наблюдение |
| 9  | 30.09<br>2024 | 14.00-<br>15.10 | 1,5 | ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров». | Трени-<br>ровка.<br>Игра            | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков,<br>наблюдение |
| 10 | 04.10<br>2024 | 14.00-<br>15.30 | 2   | Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднятие туловища, отжимания.                                 | Трени-<br>ровка.<br>Игра            | спорт.<br>зал | Зачет.   |
| 11 | 07.10<br>2024 | 14.00-<br>15.10 | 1,5 | Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут. Развитие специальной выносливости. Переменный бег.         | Трени-<br>ровка.<br>Игра            | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков,<br>наблюдение |
| 12 | 11.10<br>2024 | 14.00-<br>15.30 | 2   | Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами. Соревнования «Веселые старты».                            | Беседа.<br>Трени-<br>ровка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков,<br>наблюдение |
| 13 | 14.10         | 14.00-          | 1,5 | Комплекс упражнений для развития   | Трени-                              | спорт.        | Беседа,  |

|    |               |                 |     |   |                                     |               |   |
|----|---------------|-----------------|-----|---|-------------------------------------|---------------|---|
|    | 2024          | 15.10           |     | силы мышц верхних и нижних конечностей.   | ровка.<br>Игра                      | зал           | опрос.  |
| 14 | 18.10<br>2024 | 14.00-<br>15.30 | 2   | Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».  | Трени-<br>ровка.<br>Игра            | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 15 | 21.10<br>2024 | 14.00-<br>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.<br>Трени-<br>ровка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Беседа, опрос.                                |
| 16 | 25.10<br>2024 | 14.00-<br>15.30 | 2   | Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов. Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. | Трени-<br>ровка.<br>Игра            | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 17 | 28.10<br>2024 | 14.00-<br>15.10 | 1,5 | Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места, передачи в движении приставным шагом. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Гонки мячей».              | Трени-<br>ровка.<br>Игра            | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 18 | 01.11<br>2024 | 14.00-<br>15.30 | 2   | Первичный инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.   | Лекция.<br>Трени-<br>ровка          | спорт.<br>зал | Беседа, опрос.                                |
| 19 | 08.11<br>2024 | 14.00-<br>15.10 | 1,5 | Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.   | Трени-<br>ровка                     | спорт.<br>зал | Беседа, опрос.                                |
| 20 | 11.11<br>2024 | 14.00-<br>15.30 | 2   | Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».  | Трени-<br>ровка.<br>Игра            | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 21 | 15.11<br>2024 | 14.00-<br>15.10 | 1,5 | Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.   | Трени-<br>ровка.<br>Игра            | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 22 | 18.11<br>2024 | 14.00-<br>15.30 | 2   | Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.   | Трени -<br>ровка                    | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 23 | 22.11<br>2024 | 14.00-<br>15.10 | 1,5 | Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».  | Трени-<br>ровка.<br>Игра            | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 24 | 25.11<br>2024 | 14.00-<br>15.30 | 2   | Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.  | Трени -<br>ровка                    | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков,            |

наблюдение

### Модуль «Гимнастика, акробатика»

|    |               |                 |     |   |                            |               |   |
|----|---------------|-----------------|-----|---|----------------------------|---------------|---|
| 1  | 29.11<br>2024 | 14.00-<br>15.10 | 1,5 | Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Подвижная игра «Попади в обруч». | Лекция.<br>Игра.           | спорт.<br>зал | Беседа.<br>Опрос.                             |
| 2  | 02.12<br>2024 | 14.00-<br>15.30 | 2   | Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.  | Лекция.                    | спорт.<br>зал | Беседа.<br>Опрос.                             |
| 3  | 06.12<br>2024 | 14.00-<br>15.10 | 1,5 | ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.        | Трени -<br>ровка           | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 4  | 09.12<br>2024 | 14.00-<br>15.30 | 2   | Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических скамейках. Подвижная игра «Заяц без логова».                           | Трени –<br>ровка.<br>Игра. | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 5  | 13.12<br>2024 | 14.00-<br>15.10 | 1,5 | Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Волейбол».                                    | Трени –<br>ровка.<br>Игра. | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 6  | 16.12<br>2024 | 14.00-<br>15.30 | 2   | Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади. . Игра «Перестрелка».                                     | Трени –<br>ровка.<br>Игра. | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 7  | 20.12<br>2024 | 14.00-<br>15.10 | 1,5 | Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе. Сгибание-разгибание рук в                             | Трени –<br>ровка.          | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 8  | 23.12<br>2024 | 14.00-<br>15.30 | 2   | Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя. Подвижная игра «Заяц в огороде».                               | Трени –<br>ровка.<br>Игра. | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 9  | 27.12<br>2024 | 14.00-<br>15.10 | 1,5 | ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе. Подвижная игра «Попади в обруч».                                   | Трени –<br>ровка.<br>Игра. | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 10 | 30.12<br>2024 | 14.00-<br>15.30 | 2   | Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом. Игра «Перестрелка».                         | Трени –<br>ровка.<br>Игра. | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 11 | 10.01         | 14.00-          | 1,5 | Опорный прыжок: напрыгивание с  | Трени –                    | спорт.        | Текущий                                       |

|    |            |             |     |  |                      |            |   |
|----|------------|-------------|-----|--|----------------------|------------|---|
|    | 2025       | 15.10       |     | места на гимнастическую скамейку, соскок произвольный. Игра «Волейбол».  | ровка. Игра.         | зал        | контроль умений и навыков, наблюдение                 |
| 12 | 13.01-2025 | 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 | 17.01-2025 | 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 | 20.01-2025 | 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 | 24.01-2025 | 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 | 27.01-2025 | 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 | 31.01-2025 | 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 | 03.02-2025 | 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 | 07.02-2025 | 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 | 10.02-2025 | 14.00-15.30 | 2   | Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону. Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами. Игра   | Трени – ровка. Игра. | спорт. зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение         |

|    |               |                 |     |  |                            |               |   |
|----|---------------|-----------------|-----|--|----------------------------|---------------|---|
|    |               |                 |     | «Футбол».  |                            |               |   |
| 21 | 14.02<br>2025 | 14.00-<br>15.10 | 1,5 | ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики. Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.   | Трени –<br>ровка.          | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 22 | 17.02<br>2025 | 14.00-<br>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 –<br>ровка.<br>Игра. | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 23 | 21.02<br>2025 | 14.00-<br>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 –<br>ровка.<br>Игра. | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 24 | 24.02<br>2025 | 14.00-<br>15.30 | 2   | Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.  | Трени –<br>ровка.          | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |

### Модуль «Подвижные игры»

|   |               |             |     |  |                                     |               |  |
|---|---------------|-------------|-----|--|-------------------------------------|---------------|--|
| 1 | 28.02<br>2025 | 14.00-15.10 | 1,5 | Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.                                     | Трени –<br>ровка.                   | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение                      |
| 2 | 03.03<br>2025 | 14.00-15.30 | 2   | Общие представления о физическом развитии человека. Простые и смешанные висы (повторение). Вис прогнувшись. Подвижная игра «Запрещенное движение». | Лекция.<br>Трени-<br>ровка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Беседа.<br>Опрос.<br>Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 3 | 07.03<br>2025 | 14.00-15.10 | 1,5 | Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.                                   | Трени –<br>ровка.                   | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение                      |
| 4 | 14.03<br>2025 | 14.00-15.30 | 2   | ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок. Подвижная игра «Класс – смирно!».                | Трени-<br>ровка.<br>Игра            | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение                      |

|    |               |             |     |   |                     |               |  |
|----|---------------|-------------|-----|---|---------------------|---------------|--|
| 5  | 17.03<br>2025 | 14.00-15.10 | 1,5 | Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висе. Подвижная игра «Охотники и утки».  | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение            |
| 6  | 21.03<br>2025 | 14.00-15.30 | 2   | Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в висе, отжимания в упоре на гимнастических скамейках. Подвижная игра Подвижная игра «К своим флажкам» | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение            |
| 7  | 24.03<br>2025 | 14.00-15.10 | 1,5 | Подъем переворотом из виса в упор махом одной и толчком другой. Подвижная игра «Воробьи и вороны».  | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение            |
| 8  | 28.03<br>2025 | 14.00-15.30 | 2   | Контрольные упражнения: техника выполнения гимнастических комбинаций. Подвижная игра «Охотники и утки».   | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение            |
| 9  | 31.03<br>2025 | 14.00-15.10 | 1,5 | Упражнения в лазании и перелазании. Лазание по канату произвольным способом. Подвижная игра «Вызов номеров».  | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение            |
| 10 | 04.04<br>2025 | 14.00-15.30 | 2   | Лазание по канату в три приема. Подвижная игра «Гонка мячей».   | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение            |
| 11 | 07.04<br>2025 | 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.<br>Игра     | спорт.<br>зал | Беседа.<br>Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 12 | 11.04<br>2025 | 14.00-15.30 | 2   | Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Подвижная игра «Передал - садись».   | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение            |
| 13 | 14.04<br>2025 | 14.00-15.10 | 1,5 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Два Мороза».   | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение            |
| 14 | 18.04<br>2025 | 14.00-15.30 | 2   | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Перестрелка».   | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение            |

|    |               |             |     |   |                     |               |   |
|----|---------------|-------------|-----|---|---------------------|---------------|---|
| 15 | 21.04<br>2025 | 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.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 16 | 25.04<br>2025 | 14.00-15.30 | 2   | Физические качества человека. Челночный бег 10x5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».  | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 17 | 28.04<br>2025 | 14.00-15.10 | 1,5 | Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10x5 м.  | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Зачет.  |
| 18 | 05.05<br>2025 | 14.00-15.30 | 2   | Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. Подвижная игра «Заяц в огороде». | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 19 | 12.04<br>2025 | 14.00-15.10 | 1,5 | Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».  | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 20 | 16.05<br>2025 | 14.00-15.30 | 2   | Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты. Подвижная игра «Мяч ловцу».                                      | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 21 | 19.05<br>2025 | 14.00-15.10 | 1,5 | Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол».   | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 22 | 23.05<br>2025 | 14.00-15.30 | 2   | ОРУ на месте. Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».                              | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 23 | 26.05<br>2025 | 14.00-15.10 | 1,5 | Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность (техника). Подвижная игра «Попади в обруч».            | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 24 | 30.05<br>2025 | 14.00-15.30 | 2   | Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч ловцу».                                   | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 25 | 02.06<br>2025 | 14.00-15.10 | 1,5 | Бег со старта с гандикапом 1-2x30-60 м. Игра «Футбол».  | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и                     |

|    |               |             |     |   |                     |               |   |
|----|---------------|-------------|-----|---|---------------------|---------------|---|
|    |               |             |     |   |                     |               | навыков, наблюдение                           |
| 26 | 06.06<br>2025 | 14.00-15.30 | 2   | Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров, бег 30 м. игра «Перестрелка».  | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 27 | 09.06<br>2025 | 14.00-15.10 | 1,5 | ОРУ в движении. Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами. Подвижная игра «Пятнашки». | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 28 | 16.06<br>2025 | 14.00-15.30 | 2   | Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Попади в обруч».                    | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 29 | 20.06<br>2025 | 14.00-15.10 | 1,5 | Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Подвижная игра «Борьба за мяч»..                                  | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 30 | 23.06<br>2025 | 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»..           | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 31 | 27.06<br>2025 | 14.00-15.10 | 1,5 | Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 500 м.                                       | Тренировка.<br>Игра | спорт.<br>зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 32 | 30.06<br>2025 | 14.00-15.30 | 2   | ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.                                       | Итоговое занятие    | спорт.<br>зал | Сдача контрольных нормативов                  |