

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Управление образования администрации Курагинского района**

**МКОУ Имисская СОШ №13**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**



Ложеницина И.И.

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам. директора по УВР**



Герасименко Е.В.

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**



Начин П.П.

Приказ 58-ОД

от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По внеурочной деятельности.**

**«Весёлый физкультурник»**

**с.Имисское**

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый физкультурник» (далее - Программа) соответствует требованиям действующих нормативных правовых актов и содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

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

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

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

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центр «Спортивный, туристский, эколого-краеведческий».

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Программа физкультурно-спортивной направленности, стартового уровня состоит в том, что в неё входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, игровые упражнения т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

**Новизна** Программы состоит в идее гармоничного сочетания современных классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, что позволяет обучить детей способам сохранения и укрепления здоровья.

**Актуальность** За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряжённостью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности. В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребёнку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым являются физкультурно-оздоровительные занятия. Исследования учёных, физиологов и гигиенистов показали эффективность таких занятий для повышения двигательной активности, физической подготовленности и укрепления здоровья.

**Отличительные особенности** Программы включают в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

**Адресат программы** Программа составлена для обучающихся в возрасте от 6 до 11 лет. Набор в группу осуществляется согласно желанию родителей (законных представителей), желания самих детей на добровольной основе по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних. Зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

*Программа разработана с учетом сопровождения отдельных категорий обучающихся (дети группы риска, малообеспеченные, из многодетных семей и др.)*

Группа может быть сформирована как одновозрастная или разновозрастная, так и однополая или разнополая.

Количество обучающихся в группе от 10-15 человек.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор обучающихся в группы при наличии свободных мест, и допущенных к занятиям по состоянию здоровья.

**Срок реализации программы** составляет 1 год. На полное освоение Программы требуется 144 часа и включает теоретические знания и практическую работу.

#### **Формы и режим занятий**

Учебно-воспитательный процесс в рамках Программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Число занятий – 2 (4 часа в неделю), продолжительность занятия 2 по 45 минут с перерывом между занятиями 10-15 минут. Занятия проводятся в спортивном зале площадью не менее 100 кв. м. и на стадионе.

Занятия проводятся в виде: тренировок, бесед, соревнований, спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, предупреждение и своевременная коррекция распространённых среди обучающихся заболеваний. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

#### **Задачи программы:**

*Образовательные:*

- расширение кругозора обучающихся в области физической культуры и спорта;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

*Развивающие:*

- развитие и совершенствование основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;
- развитие интереса к физической культуре и спорту.

*Воспитательные:*

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры здоровья, ответственности личности за своё здоровье и потребности заботиться о нем.

*Оздоровительные:*

- повышение функционального уровня органов и систем организма путём оптимальных физических нагрузок;

- осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Разделы	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Игры со скакалкой	20	5	15	
3.	Игры с бегом	21	6	15	
4.	Игры с мячом	21	6	15	
5.	Эстафеты	21	6	15	Текущий контроль
6.	Зимние забавы	21	6	15	
7.	Игры на свежем воздухе	21	6	15	
8.	Итоговые мероприятия	18	0	18	Спортивный праздник
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	

#### Содержание программного материала

##### 1. Вводное занятие (1 час).

Теория (1 ч.): Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Первое правило: «При любом ухудшении здоровья сообщить педагогу!». Личная гигиена. Спортивная форма. Гигиенические требования.

##### 2. Игры со скакалкой (20 часов).

Теория (5 ч.): Правила безопасного поведения при проведении игр со скакалкой. Разновидности и особенности игр; название некоторых игр со скакалкой; судейство.

Практика (15 ч.): Упражнения со скакалкой. Выручалочки. Зеркало. Прыжки со скакалкой вдвоём. Прыжки через обруч. «Десятки»-игра со скакалкой. Алфавит. Подсечка. Кто у нас самый гибкий? Эстафета со скакалкой.

##### 3. Игры с бегом (21 час).

Теория (6 ч.): Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Способы выбора водящих и распределение на команды; название некоторых игр с бегом; способы окончания игры и подведение итогов.

Практика (15 ч.): Не забегай в круг. Воробушки и кот. Пробеги и не сбей. Перенеси предметы. Бег на перегонки. Пробежки со скакалкой. Отдай ленту.

#### **4. Игры с мячом (21 час).**

Теория (6 ч.): Правила безопасного поведения при проведении игр с мячом. Название некоторых игр с мячом; правила и обязанностях капитанов команд и судей; правила проведения игр; правила подведения итогов игры.

Практика (15 ч.): Брось дальше. Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч вдогонку.

#### **5. Эстафеты (21 час).**

Теория (6 ч.): Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Особенности проведения игр-эстафет; способы деления на команды, считалки; название несколько эстафет. Разновидности и особенности эстафет; судейство

Практика (15 ч.): Мяч в кольцо. Бег с тремя мячами. Эстафета с обручами. Носильщики. Гонка мячей под ногами. Три прыжка. Гонка мячей. Снайперы. Игольное ушко. Эстафета со скакалкой. Встречная эстафета с брусками. Эстафета «Лошарики». Ритмическая эстафета с палками. Прыжки по полоскам. Разгрузи машину. Трудная ноша. Прохождение болота. Змейка. Вызов игроков. Бег в мешках. Бег на облаках. «Прыгунки». Передай мяч. Воздушные кенгуру. Пролезь через обручи. Через скакалки. Попади в корзину. Велогонки. Перемена мест с гимнастическими палками. Эстафета с палками и прыжками. Гонка мячей над головами и под ногами. Прокати мяч. Возьми последним. Бег по кочкам.

#### **6. Зимние забавы (21 час).**

Теория (6 ч.): Правила безопасного поведения при проведении игр зимой на свежем воздухе. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках инструктаж по технике безопасности; название некоторых игр на свежем воздухе.

Практика (15 ч.): Санный круг. На ровном месте. На горке. Гонки санок. Быстрые упряжки. Игры на снежной площадке - Лиса в курятнике. Тройки. Стенка - мишень. Снайперы.

#### **7. Игры на свежем воздухе (21 час).**

Теория (6 ч.): Правила безопасного поведения при проведении игр на свежем воздухе. Правила безопасного поведения на спортивной площадке; инструктаж по технике безопасности.

Практика (15 ч.): Футбол для детей. Баскетбол для детей. Царь горы.

#### **8. Итоговые мероприятия (18 часов).**

Практика (18 ч.): Различные виды деятельности по разделам программы за весь период обучения. Итоговое тестирование. Спортивный праздник.

## **1.4. Планируемые результаты**

Обучающиеся должны:

1. Знать правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы.
2. Знать правила здорового образа жизни, ответственность личности за своё здоровье.
3. Организовать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры и эстафеты.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Организация занятий по данной Программе определяется календарным учебным графиком и соответствует Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

<b>Этапы образовательного процесса</b>	
Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	37 недель
Внутренний контроль	По графику
Продолжительность учебной недели	2 раза в неделю по 2 часа.
Продолжительность Программы	144 часа/ 72 дня
Итоговая аттестация	по окончанию Программы

### **2.2. Условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо: спортивная площадка; класс (для теоретических занятий); спортивный зал, волейбольные мячи и баскетбольные мячи; скакалки; малые мячи, набивные мячи, гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; сетка волейбольная; щиты с корзинами; секундомер; гимнастические маты, брусья, перекладина, гимнастический козел; ракетки; теннисные мячи; обручи.

По завершению полного курса программы, обучающиеся могут продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности Центра

### **Кадровое обеспечение**

Программа осуществляется педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

### 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

С целью установления соответствия результатов освоения данной Программы заявленным целям и планируемым результатам, проводится аттестация обучающихся.

Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ ДО «Центра «СТЭК».

Для полноценной реализации данной Программы используются следующие виды контроля:

**Итоговая аттестация** – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса Программы. Проводится в сроки, установленным календарным учебным графиком. Результаты аттестации оформляются «Протоколом аттестации обучающихся» (Приложение 1).

Также предусмотрен **Текущий контроль** - проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса:

- в начале учебного года – для всех обучающихся;
- в начале обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с вновь прибывшими обучающимися.

Далее текущий контроль проводится тренером-преподавателем на последующих занятиях в соответствии с рабочей программой по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Результаты оцениваются по таблице показателей двигательной подготовленности юных спортсменов (Приложение 2).

Практические умения и навыки отрабатываются в виде тестирования.

*Критерии оценки уровня теоретической подготовки:*

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний более 70%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 50-70%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

*Критерии оценки уровня практической подготовки:*

- высокий уровень – обучающийся овладел более 70% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;



- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

### **Оценочные материалы**

Критериями оценки результативности обучения являются уровень физической и технической подготовки учащихся (Приложение 3).

## **2.4. Методическое обеспечение образовательной программы**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучающиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

## **2.5. Рабочая программа**

Рабочая программа является приложением к Программе и представлена в Приложении 4.

## 2.6. Список литературы

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым. 2005 г.
2. Берхман И. И. «Валеология» – наука о здоровье». М.: ФиС, 2006 г.
3. Брюнему Э., Хорнес Э., Хафф Я., «Бегай, прыгай, метай». М.; ФиС, 2007 г.
4. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры». М.: ФиС, 2006 г.
5. Глязер С. «Зимние игры и развлечения». М.: ФиС, 2006 г.
6. Игры и развлечения в группе продленного дня»: Пособие для учителя.-2–е изд., перераб. И доп. –М.: Просвещение, 1983 г.
7. Кожевникова Н. Г. «Спортивные развлечения и игры». М.: Просвещение,
8. Коротков И. М. «Подвижные игры в занятиях спортом». М.: ФиС, 2006 г.
9. Ленерт Г., Лапман И. «Спортивные игры и упражнения». М.: ФиС, 2005 г.
10. Логинова Л. «365 уроков безопасности» Айрис Пресс. Москва. 2000.
11. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов. Спорт, 2002 г.
12. Останко Л.В. Сто весёлых упражнений для детей. СПб: Корона принт., 2005 г.
13. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 2008 г.
14. Спирин М.П., Жилин Л.В. С72 Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения.- Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2010г.
15. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
16. Яковлев В. Г. «Игры для детей». М., Просвещение, 2005 г.

ПРОТОКОЛ

результатов \_\_\_\_\_ аттестации обучающихся  
*(промежуточной, итоговой)*  
 20\_\_\_\_/20\_\_\_\_ учебного года  
 по дополнительной общеобразовательной программе

\_\_\_\_\_  
*(наименование программы)*  
 Учебная группа \_\_\_\_\_ года обучения  
 Дата проведения \_\_\_\_\_  
 Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_  
 Форма аттестации \_\_\_\_\_

№п/п	Фамилия, имя обучающегося	Оценка результатов (уровень)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		

По результатам аттестации обучающихся:

Всего аттестовано: \_\_\_\_\_ чел.

Высокий уровень: \_\_\_\_\_ чел.

Средний уровень: \_\_\_\_\_ чел.

Низкий уровень: \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_ / /

**Показатели двигательной подготовленности юных спортсменов**

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	мальчики		девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	7	7,3-6,2	5,6 и	7,5-6,4	5,8 и
		8	7,0-6,2	ниже	7,2-6,2	ниже
		9	6,7-5,7	5,4	6,9-6,0	5,6
		10	6,5-5,6	5,1	6,5-5,6	5,3
		11		5,1 5,0 и ниже	6,3-5,7	5,2 5,1 и ниже
Координационные	Челночный бег 3 * 10 м, сек	7	10,8-	9,9 и	11,3-	10,2 и
		8	10,3	ниже	10,6	ниже
		9	10,0-9,5	9,1	10,7-	9,7
		10	9,9-9,3	8,8	10,1	9,3
		11	9,5-9,0 9,3-8,8	8,6 8,5 и ниже	10,3-9,7 10,0-9,5 9,7-9,3	9,1 8,9 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	115-135	155и	110-130	150 и
		8	125-145	выше	125-140	выше
		9	130-150	165	135-150	155
		10	140-160	175	140-150	160
		11	160-180	185 195и выше	150-175	170 185 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	7	750-900	1100и	600-800	900 и
		8	800-950	выше	650-850	выше
		9	850-	1150 –«-	700-900	950 –«-
		10	1000	1200 –«-	750-950	1000 –«-
		11	900- 1050 1000- 1100	1250 –«- 1300и выше	850- 1000	1050 –«- 1100 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см Наклон вперед из положения стоя, см	7	3-5	9 и	6-9	12,5 и
		8	3-5	выше	5-8	выше
		9	3-5	7,5 –«-	6-9	11,5 –«-
		10	4-6	7,5 –«-	7-10	13,0 –«-
		11	6-8	8,5 –«- 10 и выше	8-10	14,0 –«- 15 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (раз) На низкой перекладине из виса лежа, девочки (раз)	7	2-3	4 и	4-8	12 и
		8	2-3	выше	6-10	выше
		9	3-4	4 –«-	7-11	14 –«-
		10	3-4	5 –«-	8-13	16 –«-
		11	4-5	5 –«- 6 и выше	10-14	18 –«- 19 и выше

### Приложение 3

#### Уровень физической и технической подготовки обучающихся

	Бег 30м (с)			Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание: - на высокой перекладине из виса (раз) юноши; - на низкой перекладине из виса лежа (раз) девочки			Челночный бег 3х10 м (с)		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
мальчики	7.5 и выше	7.3-6.2	5.6 и ниже	100 и ниже	115-135	155 и выше	1 и ниже	2-3	4 и выше	11.2 и выше	10.8-10.3	9.9 и ниже
девочки	7.6 и выше	7.5-6.4	5.8 и ниже	85 и ниже	110-130	150 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше	11.7 и выше	11.3-10.6	10.2 и ниже

№	Дата	Раздел программы в соответствии с учебным планом	Теоретическая часть (содержание программного материала)	Кол-во часов	Практическая часть (содержание программного материала)	Кол-во часов	Методы и формы контроля
1.		<b>Вводное занятие.</b>	Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Первое правило: «При любом ухудшении здоровья сообщить педагогу!». Личная гигиена. Спортивная форма. Гигиенические требования.	1	Тестирование	1	<i>Входной контроль, тестирование</i>
2.		<b>Игры со скакалкой.</b>	Правила безопасного поведения при проведении игр со скакалкой.	1	Упражнения со скакалкой.	1	<i>Беседа. Педагогическое наблюдение</i>
3-4.			Разновидности и особенности игр; название некоторых игр со скакалкой; судейство.	2	Выручалочки. Зеркало. Прыжки со скакалкой вдвоём.	2	<i>Беседа. Педагогическое наблюдение</i>
5-6.			Название некоторых игр со скакалкой;	2	Прыжки через обруч. «Десятки»-игра со скакалкой.	2	<i>Беседа. Педагогическое наблюдение</i>

			судейство.		Алфавит. Подсечка. Кто у нас самый гибкий? Эстафета со скакалкой.		
7.					Упражнения со скакалкой. Выручалочки. Зеркало. Прыжки со скакалкой вдвоём.	2	Педагогическое наблюдение
8.					Прыжки через обруч. «Десятки»-игра со скакалкой. Алфавит. Подсечка. Кто у нас самый гибкий?	2	Педагогическое наблюдение
9-11.					Эстафета со скакалкой. Упражнения со скакалкой. Выручалочки. Зеркало. Прыжки со скакалкой вдвоём.	6	Педагогическое наблюдение
12-13.		<b>Игры с бегом</b>	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом.	2	Не забегай в круг. Воробушки и кот.	2	Беседа. Педагогическое наблюдение
14-15.			Способы выбора водящих и распределение на команды.	2	Пробеги и не сбей. Перенеси предметы. Бег на перегонки.	2	Беседа. Педагогическое наблюдение
16.					Пробежки со скакалкой. Отдай ленту.	2	Педагогическое наблюдение
17-18.			Название некоторых игр с бегом; способы окончания игры и	2	Бег на перегонки. Пробежки со скакалкой. Отдай ленту.	2	Беседа. Педагогическое наблюдение

			подведение итогов.				
19 .					Не забегай в круг. Воробушки и кот.	2	Педагогическ ое наблюдение
20 .					Пробеги и не сбей. Перенеси предметы. Бег на перегонки.	2	Педагогическ ое наблюдение
21 .					Пробежки со скакалкой.	2	Педагогическ ое наблюдение
22 .		<b>Игры с мячом</b>	Правила безопасного поведения при проведении игр с мячом.	1	Отдай ленту.	1	Беседа. Педагогическ ое наблюдение
23 .			Название некоторых игр с мячом.	1	Брось дальше.	1	Беседа. Педагогическ ое наблюдение
24 - 25 .			Правила и обязанности капитанов команд и судей.	2	Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч вдогонку.	2	Беседа. Педагогическ ое наблюдение
26 - 27 .			Правила проведения игр. Правила подведения итогов игры.	2	Брось дальше Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч вдогонку	2	Педагогическ ое наблюдение
28 .					Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч вдогонку	2	Педагогическ ое наблюдение
29 .					Брось дальше. Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч вдогонку	2	Педагогическ ое наблюдение
30 .					Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч	2	Педагогическ ое наблюдение



					вдогонку		
31 .					Брось дальше Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч вдогонку	2	Педагогическ ое наблюдение
32 .					Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч вдогонку	2	Педагогическ ое наблюдение
33 .		<b>Эстафеты</b>	Правила безопасного поведения при проведении эстафет.	1	Тестирование	1	Беседа. Текущий контроль
34 - 35 .			Особенности проведения игр-эстафет;	2	Мяч в кольцо. Бег с тремя мячами. Эстафета с обручами. Носильщики.	2	Беседа. Педагогическ ое наблюдение
36 .					Гонка мячей под ногами. Три прыжка. Гонка мячей. Эстафета с палками и прыжками.	2	Педагогическ ое наблюдение
37 - 38 .			Способы деления на команды, считалки; название несколько эстафет. Разновидност и и особенности эстафет; судейство	2	Снайперы. Игольное ушко. Эстафета со скакалкой. Встречная эстафета с брусками.	2	Беседа. Педагогическ ое наблюдение
39 .					Эстафета «Лошарики». Ритмическая эстафета с палками. Прыжки по полоскам. Разгрузи	2	Педагогическ ое наблюдение

					машину. Трудная ноша.		
40 .					Прохождение болота. Змейка. Вызов игроков. Бег в мешках. Бег на облаках. «Прыгунки». Передай мяч. Воздушные кенгуру. Пролезь через обручи. Через скакалки. Попади в корзину. Велогонки.	2	Педагогическое наблюдение
41 .					Перемена мест с гимнастическими палками. Прокати мяч. Возьми последним. Бег по кочкам	2	Педагогическое наблюдение
42 .			Разновидности и особенности эстафет; судейство	1	Гонка мячей над головами и под ногами.	1	Беседа. Педагогическое наблюдение
43 .		<b>Зимние забавы</b>	Правила безопасного поведения при проведении игр зимой на свежем воздухе.	1	Гонки санок.	1	Беседа. Педагогическое наблюдение
44 - 45 .			Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках инструктаж по технике безопасности;	3	Быстрые упряжки.	1	Беседа. Педагогическое наблюдение
46 - 48 .			Название некоторых игр на свежем воздухе.	2	Саный круг. На ровном месте. На горке. Гонки санок.	4	Беседа. Педагогическое наблюдение

49 .					Игры на снежной площадке - Лиса в курятнике. Тройки. Стенка - мишень. Снайперы.	2	Педагогическое наблюдение
50 .					Тестирование	2	Текущий контроль: Тестирование. Педагогическое наблюдение
51 .					Гонки санок. Быстрые упряжки.	2	Педагогическое наблюдение
52 .					Игры на снежной площадке - Лиса в курятнике. Тройки. Стенка - мишень. Снайперы.	2	Педагогическое наблюдение
53 .					Саный круг. На ровном месте. На горке. Гонки санок	2	Педагогическое наблюдение
54 .		<b>Игры на свежем воздухе</b>	Правила безопасного поведения при проведении игр на свежем воздухе.	1	Футбол для детей.	1	Беседа. Педагогическое наблюдение. Разбор игр.
55 - 56 .			Правила безопасного поведения на спортивной площадке.	2	Футбол для детей.	2	Беседа. Педагогическое наблюдение. Разбор игр.
57 - 58 .			Правила безопасного поведения на спортивной площадке.	1	Футбол для детей.	3	Беседа. Педагогическое наблюдение. Разбор игр.
59			Инструктаж	2	Баскетбол для	2	Беседа.

- 60 .			по технике безопасности.		детей.		Педагогическое наблюдение. Разбор игр.
61 .					Баскетбол для детей.	2	Педагогическое наблюдение. Разбор игр.
62 .					Баскетбол для детей.	2	Педагогическое наблюдение. Разбор игр.
63 .					Царь горы	2	Педагогическое наблюдение.
64 .					Царь горы	2	Педагогическое наблюдение.
65 .		Итоговые мероприятия.			Различные виды деятельности по разделам программы за весь период обучения	2	Педагогическое наблюдение.
66 - 67 .					Различные виды деятельности по разделам программы за весь период обучения	4	Педагогическое наблюдение.
68 - 69 .					Различные виды деятельности по разделам программы за весь период обучения	4	Педагогическое наблюдение.
70 .					Тестирование	2	Аттестация
71 - 72 .					Спортивный праздник	4	
<b>Общее количество часов в год</b>			<b>144</b>	<b>36</b>		<b>108</b>	