

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Чучковская средняя школа»

«Рассмотрено»  
Педагогическим советом  
МОУ «Чучковская СШ»  
Протокол от 28.08.24 №11

«Согласовано»

Заместитель директора по  
методической работе  
*Филова Н.В.*



«Утверждено»

Директор  
МОУ «Чучковская СШ»  
*Лексикова Т.Д.*  
Протокол от 28.08.24 №173

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Основная физическая подготовка с элементами подвижных игр»

Направление: физкультурно-спортивное

Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей: 7-11 лет

Общее количество часов по плану: 34 часа

Количество часов в неделю: 1 час.

Форма обучения: очная

Уровень программы – базовый

Составитель: Сучков Г.Н., педагог дополнительного образования

р.п.Чучково  
2024

## **І. Пояснительная записка**

### **1.1 Нормативно-правовое основание разработки программы.**

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

-Стратегия развития дополнительного образования детей до 2030 года была утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 04.07.2014 № 41;

-Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства от 04.09.2014 №1726-р;

- Порядок - организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022 №629.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основная физическая подготовка с элементами подвижных игр» (далее - программа) спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 1-4 классов разработана на основе:

- программы “Физическая культура”, 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. “Начальная школа XXI века” М.: Издательский центр “Вентана-Граф”, 2011 г.

- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

- примерной программы по физической культуре в рамках проекта “Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения”, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010);

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

### **1.3.Назначение программы.**

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной подготовке, учебно-

тематический план и содержание курса.

#### **1.4 Актуальность и перспективность курса.**

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта внедрять в дополнительные занятия упражнения, направленные на развитие физических качеств школьников и повышение их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

#### **1.5. Возрастная группа обучающихся.**

Учащиеся 1 - 4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – от 15 - до 20 человек.

#### **1.6. Объем часов, отпущенных на занятия.**

Программа для младших школьников рассчитана на 1 год обучения (34 часа). Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

#### **1.7. Цели и задачи реализации программы.**

**Цель программы** – формирование позитивного отношения младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повышения уровня их физического здоровья и теоретической осведомленности о занятиях физической культурой и спортом.

#### **Задачи программы:**

##### *1. Обучающие:*

- повышать уровень ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- проводить профилактику и коррекцию нарушений осанки школьников;
- повышать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования физических нагрузок;
- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

##### *2. Развивающие:*

- учить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повышать уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повышать уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

##### *3. Воспитательные:*

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитывать у детей потребности в физической культуре.

#### **Результативность курса:**

#### **Ожидаемые результаты.**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации

собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

#### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля деятельности этих систем;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

о причинах травматизма и правилах предупреждения.

#### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий

**Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

#### **Оценка качества освоения программы**

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- взаимоконтроль;

- самоконтроль;

- итоговый контроль умений и навыков;

- контроль показателей физического развития.

## **2. Содержание**

### **Годовой календарный график**

<b>Название разделов, тем</b>	<b>2024-2025 учебный год</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Теория</b>	<b>8</b>	Опрос, наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль ,
<b>Практика</b>	<b>26</b>	

ОРУ	15	ИТОГОВЫЙ контроль умений и навыков
Оздоровительная ОФП	-	
Игры	11	
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

### Содержание

Занятия по программе «Основная физическая подготовка с элементами подвижных игр» включают в себя теоретическую и практическую часть.

#### Теоретическая часть

**Темы раздела:** ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий ОФП.

**Практическая часть занятий** предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений:

#### 1.ОРУ с предметами

**Темы раздела:** ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи. (картотека ОРУ)

#### 2.Оздоровительная: ОФП

**Темы раздела:** Разучивание различных упражнений ОФП

Самостоятельное составление связок упражнений для различных групп мышц. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

**Темы раздела:** Разучивание, закрепление и совершенствование основных дыхательных упражнений, упражнения на мышцы живота ног спины рук и т.д

#### 3.Игры

**Темы раздела:** Беговые ролевые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры.

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)

#### Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно

отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. Большое значение принадлежит также акробатическим упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разнонаправленно влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы третьего года обучения, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

### **Подвижные игры**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, 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 обучения учащиеся 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.

### **Легкоатлетические упражнения**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения изучаемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет

овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения

результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

### **Спортивные игры**

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### **Основы физической подготовки с элементами подвижных игр.**

Задачи:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, проводить профилактику плоскостопия; содействовать гармоническому физическому развитию; выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладеть школой движений;
- развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к



определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенности к тем или иным видам спорта;

-воспитывать дисциплинированность, выполнения физических упражнений; содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. Отличительной особенностью учебных занятий в учебной группе ОФП-1, является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у юных спортсменов таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группе первого года обучения во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном

соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

**Календарно – тематическое планирование  
«Основы физической подготовки с элементами подвижных игр»**

№ п/п	Содержание занятия	Дата	
		План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».		
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».		
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».		
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»		
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».		
6	ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».		
7	ЗОЖ - виды закаливания. Правила поведения строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».		
8	ЗОЖ - виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».		
9	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».		
10	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ волнуется – раз».		
11	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.		

12	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»		
13	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»		
14	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.		
15	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.		
16	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.		
17	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.		
18	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.		
19	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»		
20	Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»		
21	Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза»		
22	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.		
23	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».		
24-26	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».		
27	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».		
28	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.		
29	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед		
30	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.		

31	Открытое мероприятие. Игры со скакалкой, мячом.		
32	Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница».		
33-34	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки».		

### III. Организационно-педагогические условия.

**Условия набора детей:** в группу обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании заявления родителей. Набор детей в группу обучения проводится в августе-сентябре. Наполняемость учебной группы – от 15-20 человек.

**Кадровое обеспечение:** педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы, имеет первую квалификационную категорию.

**Материально-технические условия.**

Помещение: спортивный зал, спортивная площадка, обустроенная спортивным инвентарем.

Учебно-лабораторное оборудование: интерактивная доска, принтер, компьютер, ноутбуки.

**Учебно-методические условия.**

**Методические рекомендации**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

**Список литературы:**

*Методические пособия:*

Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007г.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий.

Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.

Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. – М.: «школьная пресса» 2006 г.

Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.

Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: просвещение 2005 г.

Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров. – М.: Дрофа, 2007.

Погадаев Г.И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007

Погадаев Г.И. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения. 1-11 классы:

Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

- Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
- Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
- Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
- Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
- Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
- Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.