

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Дмитрошурская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКОУ «Дмитрошурская СОШ»

 Венских О.А.
Приказ № 47 от 31.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Кириллова Ольга Михайловна

педагог дополнительного образования

д. Дмитрошур, 2023 г

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» (далее Программа) относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Они помогут восполнить недостаток движения, а также в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. При этом у них формируются такие качества как целеустремленность, настойчивость др. В процессе игры помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Игры помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. Подвижные игры развивают у учеников ловкость, внимание и воображение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремленность, настойчивость и др. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности. Немаловажно, что в содержании Программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, личный опыт педагога, использованы методические и авторские материалы в разработке отдельных разделов программы. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика, основы баскетбола и волейбола.

Направление воспитательной работы – воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 7-10 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем, сроки реализации и режим занятий

Объем программы – 36 часов.

Срок реализации программы – 1 год (36 недель).

Режим занятий – 1 раз в неделю продолжительностью 1 час.

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации занятий – групповая. Виды занятий по программе - рассказ, практические занятия, деловые и ролевые игры, тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, соревнования.

Цель программы - приобщение к культуре здорового образа жизни, посредством освоения учащимися подвижных спортивных игр и способствуя формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- сформировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

- обучить разнообразным правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности.
- освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- развить физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;
- развить у учащихся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развить функциональные системы организма ребёнка;
- развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, укрепления здоровья;
- повысить физическую и умственную работоспособность школьника.

Уровень программы базовый.

Учебный план

№	Название темы, раздел	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу.	1			Опрос
1	Вводное занятие.	1	1	0	
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	5			Опрос, соревнования. Эстафета
2.1	Ведение мяча	1	1	0	
2.2	Ловля и передача мяча на месте.	3	1	2	
2.3	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1	
3.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики:	10			Опрос, соревнование эстафета
3.1	Игры для развития навыка прыжков	2	1	1	
3.2	Игры для развития навыка бега	5	1	4	
3.3	Игры для развития навыка метания	3	1	3	
4.	Подвижные игры с элементами гимнастики	5			Опрос, соревнование эстафета
4.1	Игры для развития равновесия	2	1	1	
4.2	Игры в лазании и перелезании	2	0	2	
4.3	Игры для правильной осанки	1	0	1	
5.	Общая физическая подготовка	15			Опрос, соревнование эстафета
5.1.	Общая физическая подготовка	14	1	13	
5.2.	Итоговое занятие	1	1	0	
	Всего:	36	8	26	

Содержание программы

Раздел 1. Введение в программу.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория.

Правила поведения во время занятий, во время проведения различных подвижных игр. Режим дня и питания. Травмы. Причины возникновения травм. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений, кровообращение и дыхание.

Раздел 2. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Тема 2.1. Ведение мяча

Теория: Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола. Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину", "Мяч по кругу", эстафета с мячом.

Тема 2.2. Ловля и передача мяча на месте

Теория: Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

Практика: Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Тема 2.3. Ловля и передача мяча в движении

Практика: Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину", "Мяч по кругу", эстафета с мячом.

Раздел 3. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

Тема 3.1. Игры для развития навыка прыжков

Теория: Правила техники безопасности при прыжках.

Практика: Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

Тема 3.2. Игры для развития навыка бега

Теория: Правила техники безопасности при беге. Понятия "старт", "финиш", "спринтерская дистанция", "стайерская дистанция", "эстафета".

Практика: Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега. Челночный бег. Бег с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника финиширования. Передача эстафетной палочки. Игры: "Пустое место", "Воробьи - вороны", "Пятнашки", эстафеты с передачей эстафетной палочки.

Тема 3.3. Игры для развития навыка метания

Теория: Правила техники безопасности при метании.

Практика: Упражнения на закрепление и совершенствование навыков метания. Игры: "Пустое место", "Воробьи-вороны", "Прыгающие воробушки", "Кто дальше бросит", "Метко в цель".

Раздел 4. Подвижные игры с элементами гимнастики.

Тема 4.1. Игры для развития равновесия

Теория: Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика: Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. «Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии». «Кто лучше!»

Тема 4.2 Игры в лазании и перелезании

Практика: Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. «Кто лучше!», «Кто быстрее».

Тема 4.3 Игры для правильной осанки

Практика: Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с гимнастическими ковриками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Перестроения. Игры: "Кто лучше", эстафеты с элементами гимнастики.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

Тема 5.1. Общая физическая подготовка

Теория: Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий. Работа по отделениям. Строевые упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи, ног. Игры: "День и ночь", "Третий лишний", "Удочка", перетягивание каната, различные эстафеты.

Тема 5.1 Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов года.

Планируемые результаты реализации программы

По окончании обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты и компетенции:

Предметные результаты:

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- основы правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями
- правила проведения простейших игр, эстафет
- основы ЗОЖ;
- правила поведения во время игр

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- правила техники безопасности при проведении занятий
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий в играх;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;

Личностные результаты:

Программные требования к уровню воспитанности:

- проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

Программные требования к уровню развития:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты:

- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

Рабочая программа воспитания

Характеристика творческого объединения

Творческое объединение - группа учащихся, нацеленных на всестороннее физическое развитие быстроты, ловкости и координации движений. Которые стремятся овладеть основами технических приёмов, применяемых в игре. Которым интересно изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории игр, технике и тактике, правил подвижных игр.

Цель: формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в подвижных играх

Задачи:

- воспитать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность,

- взаимовыручку, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательность по отношению друг к другу, честность;
 - воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Результат воспитания

- воспитание навыков и умений действовать в коллективе, потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр это результат, достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые педагоги получили в процессе их воспитания.

Календарный учебный график

Год обучения: с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2023 года			
Месяц обучения	Недели обучения	Количество недель	Количество часов
Сентябрь	04.09.-09.09.2023	1	1
Сентябрь	11.09.-16.09.2023	2	1
Сентябрь	18.09.-23.09.2023	3	1
Сентябрь	25.09.-30.09.2023	4	1
Октябрь	02.10.-07.10.2023	5	1
Октябрь	09.10.-14.10.2023	6	1
Октябрь	16.10.-21.10.2023	7	1
Октябрь	23.10.-28.10.2023	8	1
Октябрь-ноябрь	30.10.-04.11.2023	9	1
Ноябрь	06.11.-11.11.2023	10	1
Ноябрь	13.11.-18.11.2023	11	1
Ноябрь	20.11.-25.11.2023	12	1
Ноябрь-декабрь	27.11.-02.12.2023	13	1
Декабрь	04.12.-09.12.2023	14	1
Декабрь	11.12.-16.12.2023	15	1
Декабрь	18.12.-23.12.2023	16	1
Декабрь	25.12.-30.12.2023	17	1
Январь	08.01.-13.01.2024	18	1
Январь	15.01.-20.01.2024	19	1
Январь	22.01.-27.01.2024	20	1
Январь-февраль	29.01.-03.02.2024	21	1
Февраль	05.02.-10.02.2024	22	1
Февраль	12.02.-17.02.2024	23	1
Февраль	19.02.-24.02.2024	24	1
Февраль	26.02.-02.03.2024	25	1
Март	04.03.-09.03.2024	26	1
Март	11.03.-16.03.2024	27	1
Март	18.03.-23.03.2024	28	1
Март	25.03.-30.03.2024	29	1
Апрель	01.04.-06.04.2024	30	1
Апрель	08.04.-13.04.2024	31	1
Апрель	15.04.-20.04.2024	32	1
Апрель	22.04.-27.04.2024	33	1
Апрель-май	29.04.-08.05.2024	34	1

Май	13.05.-18.05.2024	35	1
Май	20.05.-25.05.2024	36	1
ИТОГО:		36	36

Условия реализации программы

Для успешной реализации Программы необходимо:

1. Материально-техническое обеспечение программы

- *Требования к помещению(ям) для учебных занятий:* в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса соответствует санитарным нормам. Занятия проводятся в спортивном зале, который имеет твердое покрытие, площадью не менее 100м².

- *Требования к оборудованию учебного процесса:* оборудование спортивного зала соответствует росту и возрасту обучающихся и обеспечивает выполнение Программы.

Инвентарь, используемый для проведения занятий:

- мячи резиновые,
- мячи баскетбольные,
- мячи волейбольные,
- скакалки,
- клюшки,
- кубики,
- кегли,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические палки,
- конусы.

Формы аттестации/контроля

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методик тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре - декабре . Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- "День здоровья"

Оценочные материалы

Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке, и технико-тактической подготовке

№ п/п	Физически способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Класс	Отметка					
					МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
					«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	7	1	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более	6,2 и менее	6,3 – 7,2	7,3 и более
			8	2	5,7 и менее	5,8 – 6,8	6,9 и более	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более
			9	3	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более	5,8 и менее	5,9 – 6,7	6,8 и более
			10	4	5,4 и менее	5,5 – 6,2	6,3 и более	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более
2	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	7	1	125 и более	110 - 120	105 и менее	120 и более	115 - 105	100 и менее
			8	2	140 и более	120 - 135	115 и менее	135 и более	115 - 130	110 и менее
			9	3	155 и более	130 - 150	155 и менее	145 и более	125 - 140	120 и менее
			10	4	170 и более	145 - 165	140 и менее	160 и более	140 - 155	135 и менее
		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	7	1	35 и более	19 - 34	18 и менее	29 и более	19 – 28	18 и менее
			8	2	37 и более	21 - 36	20 и менее	31 и более	21 – 30	20 и менее
			9	3	40 и более	25 – 39	25 и менее	34 и более	26 – 33	25 и менее
			10	4	46 и более	28 - 45	27 и менее	37 и более	28 - 36	27 и менее
3	Координация	Челночный бег 4 x 9 м, сек.	7	1	12,0 и менее	12,1- 13,8	13,9 и более	12,4 и менее	12,5- 14,0	14,1 и более
			8	2	11,5 и менее	11,6- 13,2	13,2 и более	12,1 и менее	12,2- 13,5	13,6 и более
			9	3	10,9 и менее	11,0- 12,4	12,5 и более	11,4 и менее	11,5- 12,7	12,8 и более
			10	4	10,5 и менее	10,6- 11,4	11,5 и более	10,9 и менее	11,0- 11,7	11,8 и более

					менее		более	менее		более
4	Выносливость	Шестиминутный бег с переходом на ходьбу, м	7	1	900 м и более	700 - 900	690 и менее	800 м и более	650 - 800	640 и менее
			8	2	1100 м и более	900-1100	890 и менее	950 м и более	800 - 940	790 и менее
		Бег 1000 м, мин/сек	9	3	5,20 и менее	5,20–5,55	5,55 и более	5,50 и менее	5,50-6,25	6,25 и более
			10	4	4,50 и менее	4,50-5,20	5,20 и более	5,20 и менее	5,20-5,50	5,50 и более
5	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.), на низкой перекладине из виса лёжа, раз(дев.)	7	1	4 и более	2 – 3	1	10 и более	5 – 9	4 и менее
			8	2	4 и более	2 - 3	1	12 и более	7 – 11	6 и менее
			9	3	5 и более	3 - 4	1	14 и более	8 – 13	7 и менее
			10	4	5 и более	3 - 4	1	16 и более	10 -15	9 и менее
6	Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя, ноги врозь (см.)	7	1	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			8	2	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			9	3	6 и более	2 - 5	1 и менее	12 и более	6 - 11	5 и менее
			10	4	7 и более	2 - 6	1 и менее	15 и более	7 - 14	6 и менее

Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы педагога и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

- Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

- По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

- Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

- Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Структура занятия

I.Подготовительная часть

1. Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

II.Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям

1. Упражнения на развитие гибкости , быстроту, выносливость.....

2. ТТМ

3. Учебная игра

III.Заключительная часть

1. Подвижные игры, эстафеты,

2. Дыхательные упражнения, расслабление

3. Подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель. должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п\	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
------	------------------	---------------	----------------	------------------------	-----------------------	----------------

п						
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждение, беседа по ОТ,ТБ,ПДД;	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, стенды, плакаты. Инструкции.	Компьютер	Тесты
2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер	Протоколы результатов тестирования

Список литературы

1. В.И. Лях "Физическая культура". Издательство "Учитель" 2016.
1. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева "Подвижные игры на уроках и во внеурочное время". Издательство "Учитель" 2008.
3. П. А. Киселев »Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Планета. 2015.
4. Н. А. Федорова Подвижные игры. Экзамен. 2016.
5. А. Ю. Патрикеев Подвижные игры. Феникс. 2015.

Приложение

Тематическое планирование

№п/п	Программный материал	Кол-во часов	Контроль
1.	ИОТ 018,022 при проведении занятий по легкой атлетике, спортивным играм, Техника безопасности	1	наблюдение
2.	Правила техники безопасности при занятиях с История возникновения баскетбола	1	опрос
3.	Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой	1	наблюдение
4.	Ведение мяча с изменением направления.	1	наблюдение
5.	Броски в кольцо	1	Сдача норматива
6.	Игры: " Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину" , "Мяч по кругу", эстафета с мячом.	1	наблюдение

7.	Правила техники безопасности при занятиях с мячом	1	опрос
8.	Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1	наблюдение
9.	Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1	наблюдение
10.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Сдача норматива
11.	Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину", "Мяч по кругу", эстафета с мячом.	1	наблюдение
12.	Игры: "Школа мяча", "Охотники и утки", "Мяч в корзину", "Мяч по кругу", эстафета с мячом.	1	наблюдение
13.	Правила техники безопасности при прыжках	1	опрос
14.	Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения.	1	наблюдение
15.	Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний.	1	наблюдение
16.	Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.	1	наблюдение
17.	Правила техники безопасности при беге. Понятия "старт", "финиш", "спринтерская дистанция", "стайерская дистанция", "эстафета".	1	наблюдение
18.	Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега. Челночный бег	1	Сдача норматива
19.	Бег с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника финиширования. Передача эстафетной палочки.	1	наблюдение
20.	Игры: "Пустое место", " Воробьи - вороны" , "Пятнашки", эстафеты с передачей эстафетной палочки	1	наблюдение
21.	Правила техники безопасности при метании.	1	опрос
22.	Упражнения на закрепление и совершенствование навыков метания	1	Сдача норматива
23.	Игры: "Пустое место", " Воробьи - вороны", "Прыгающие воробушки", "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	1	наблюдение
24.	Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	1	наблюдение
25.	Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам.	1	наблюдение
26.	Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии». « Кто лучше!»	1	наблюдение

27.	Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. « Кто лучше!», «Кто быстрее».	1	наблюдение
28.	Упражнения по гимнастической стенке, по скамейкам. « Кто лучше!», «Кто быстрее».	1	наблюдение
29.	Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Дозировка физической нагрузки. Упражнения с гимнастическими палками	1	наблюдение
30.	Упражнения с гимнастическими ковриками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Перестроения. Игры: "Кто лучше", эстафеты с элементами гимнастики.	1	наблюдение
31.	ИОТ 018,022 при проведении занятий по легкой атлетике, спортивным играм,	1	тестирование
32.	Проведение полосы препятствий	1	Сдача норматива
33.	Строевые упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи, ног.	1	наблюдение
34.	Игры: "День и ночь", "Третий лишний", "Удочка", перетягивание каната, различные эстафеты.	1	наблюдение
35.	Игры: "День и ночь", "Третий лишний", "Удочка", перетягивание каната, различные эстафеты.	1	наблюдение
36.	Итоговое занятие	1	
	Итого	36 часа	