

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
От 29.08.2023 №66-ахд

_____ И.Т. Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка. Подвижные игры»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Разработчик:
Вишневская Ксения Андреевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка. Подвижные игры» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся в возрасте от 7 до 10 лет

Актуальность

Программа и ее новизна для системы дополнительного образования детей определяется не только ее направленностью, но и содействием правильному физическому развитию, воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Новизна программы

Общая физическая подготовка с элементами игровых видов спорта включает в себя индивидуальные и командные виды спорта и характеризуется разнообразием стилей (лёгкая атлетика и гимнастика). Участие в соревнованиях помогает обучающимся совершенствоваться в соревнованиях с противниками.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – общекультурный

Объем и срок освоения

144 учебных часа, 1 год

Цель

Повышение общей физической подготовленности, овладения навыками специальной физической подготовленности.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание навыков соревновательной деятельности.
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма,
- воспитание чувства дружбы

Развивающие:

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости), а также психических качеств (памяти, внимания, мышления);

Обучающие:

- формирование представления о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья и умения определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- формирование умения составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений для развития двигательных качеств;
- обучение правилам соревнований и умению их соблюдать;
- освоение основ техники выполнения специальных упражнений, умения правильно выбирать технику выполнения и умения их выполнять;

- обучение технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале на занятиях по образовательной программе «Общая физическая подготовка и умению их соблюдать»;
- дать систему знаний причин травматизма и правил его предупреждения;
- формирование умения правильно выбирать соревновательную тактику и стиль поведения в разных ситуациях;
- формирование умения выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками;
- доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение;
- сформированное умение находить выход из критического положения;
- сформированное умение быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- дисциплинированность, целеустремленность.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы:

Познавательные:

- сформированное умение проводить сравнение заданий;
- сформированное умение проявлять индивидуальные творческие способности;
- сформированное умение контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

Регулятивные:

- сформированное умение понимать и принимать учебную задачу;
- сформированное умение осуществлять контроль и оценку результатов своей деятельности.

Коммуникативные:

- сформированное умение работать в группе;
- сформированное умение обращаться за помощью;
- сформированное умение слушать собеседника;
- сформированное умение договариваться и приходить к общему мнению;
- сформированное умение осуществлять взаимный контроль;
- сформированное умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с поставленной задачей.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы:

- сформированное представление о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья и умение определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- сформированное умение составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений для развития двигательных качеств;
- знание правил соревнований и умение их соблюдать;
- знание основ техника выполнения специальных упражнений умение их выполнять;
- сформированное умение правильно выбирать технику выполнения специальных упражнений;

- знание техники безопасности и правил поведения в спортивном зале на занятиях по образовательной программе «Общая физическая подготовка» и неукоснительное соблюдение правил техники безопасности;
- знание причин травматизма и правил его предупреждения;
- сформированное умение правильно выбирать соревновательную тактику и стиль в разных ситуациях;
- сформированное умение выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 программа реализуется на государственном языке РФ (русский язык).

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы

Программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса для различных категорий учащихся характеризуются учетом их психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей.

Условия набора учащихся

В группы принимаются все желающие на основании заявления родителей (законных представителей).

Условия формирования и количество детей в группе

Группы формируются разновозрастные по норме наполняемости: на 1-м году обучения по 15 человек. Обучающиеся допускаются до занятий при наличии справок от врача.

Формы организации занятий

Программой предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия.

Формы проведения занятий

Основными формами проведения занятий являются практикумы, мастер-классы, беседы, беседы с элементами игрового тренинга.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание);
- коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной композиции дети работают все вместе, не разделяя обязанностей).

Материально-техническое оснащение программы:

1. Физкультурный зал.
2. Перекладина-5 шт.
3. Шведская стенка -15 шт.
4. Мячи для н/ тенниса -20 шт.
5. Гимнастические скамейки -4 шт.
6. Скакалки-20 шт.
7. Мячи резиновые -20 шт.
8. Мячи набивные 1кг-20 шт.

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования.

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка. Подвижные игры»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности № 1.	2	2	-	Беседа
1.1	Гигиена и врачебный контроль	2	2	-	Наблюдение
2	Правила соревнований в беге, прыжках, метании, подтягивании.	2	1	1	Контрольные вопросы, наблюдение
3.	Влияние физических упражнений на состояние здоровья	2	1	1	Контрольные вопросы, наблюдение
4.1	Общезначительная подготовка	32	1	31	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
4.2	Эстафеты, беговые упражнения	20	2	18	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
4.3	Прыжки в длину	20	2	18	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
4.4	Лазание, висы и упоры	20	2	18	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
4.5	Метание.	20	2	18	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
5.	Подвижные игры.	11	1	10	Выполнение

					контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
6.	Спортивные и культурно - досуговые мероприятия.	7	1	6	Наблюдение, анализ проведенных мероприятий
7.	Психолого-педагогическое сопровождение.	4	2	2	Наблюдение, анализ результатов
8.	Итоговое занятие.	2	-	2	Выполнение контрольных результатов
	ИТОГО	144	19	125	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол №

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
От

_____ И.Т. Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол №

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
Протокол №

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка. Подвижные игры»
на _____ учебный год

Год обучения, группа №	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов*	Режим занятий
1 год, группа 1			36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

Рабочая программа

Цель

Повышение общей физической подготовленности, овладения навыками специальной физической подготовленности.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание навыков соревновательной деятельности.
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма,
- воспитание чувства дружбы

Развивающие:

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости), а также психических качеств (памяти, внимания, мышления);

Обучающие:

- формирование представления о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья и умения определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- формирование умения составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений для развития двигательных качеств;
- обучение правилам соревнований и умению их соблюдать;
- освоение основ техники выполнения специальных упражнений, умения правильно выбирать технику выполнения и умения их выполнять;
- обучение технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале на занятиях по образовательной программе «Общая физическая подготовка и умению их соблюдать»;
- дать систему знаний причин травматизма и правил его предупреждения;
- формирование умения правильно выбирать соревновательную тактику и стиль поведения в разных ситуациях;
- формирование умения выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Планируемые результаты:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками;
- доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение;
- сформированное умение находить выход из критического положения;
- сформированное умение быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- дисциплинированность, целеустремленность.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы:

Познавательные:

- сформированное умение проводить сравнение заданий;
- сформированное умение проявлять индивидуальные творческие способности;
- сформированное умение контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

Регулятивные:

- сформированное умение понимать и принимать учебную задачу;
- сформированное умение осуществлять контроль и оценку результатов своей деятельности.

Коммуникативные:

- сформированное умение работать в группе;
- сформированное умение обращаться за помощью;
- сформированное умение слушать собеседника;
- сформированное умение договариваться и приходить к общему мнению;
- сформированное умение осуществлять взаимный контроль;
- сформированное умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с поставленной задачей.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы:

- сформированное представление о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья и умение определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- сформированное умение составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений для развития двигательных качеств;
- знание правил соревнований и умение их соблюдать;
- знание основ техника выполнения специальных упражнений умение их выполнять;
- сформированное умение правильно выбирать технику выполнения специальных упражнений;
- знание техники безопасности и правил поведения в спортивном зале на занятиях по образовательной программе «Общая физическая подготовка» и неукоснительное соблюдение правил техники безопасности;
- знание причин травматизма и правил его предупреждения;
- сформированное умение правильно выбирать соревновательную тактику и стиль в разных ситуациях;
- сформированное умение выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Содержание программы

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория:

Ознакомление с видами спорта и беседа по технике безопасности № 1. Гигиена и врачебный контроль. Изучение спортивного инвентаря. Дневник самоконтроля. Измерение частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС).

Тема 1.1. Гигиена и врачебный контроль.

Теория:

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Физическое развитие и самочувствие при занятиях физическими упражнениями.

Тема 2. Правила соревнований в беге, прыжках, метании, подтягивании.

Теория: Правила проведения игр и их организация.

Практика: Бег: обычный, с изменением направления и скорости передвижения, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, челночный бег 3 по 10 м., приставными шагами, со старта по команде, эстафеты на скорость.

Тема 3. Влияние физических упражнений на состояние здоровья.

Теория: беседа о влиянии физических упражнений на состояние здоровья.

Практика: Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, в полном приседе, спортивным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предмет, в различном темпе.

Тема 4.1 Общефизическая подготовка.

Теория: Физическое развитие и физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития физических способностей скоростных, силовых, выносливости, координационных и скоростно-силовых. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Составление комплексов из числа разученных упражнений. Упражнения со скакалкой прыжки на скакалке. Прыжковые упражнения. Тестовые задания. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке 30 сек.

Тема 4.2. Эстафеты и беговые упражнения.

Теория: Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений.

Практика: Бег с ускорением. Повторный бег. Челночный бег 3x10м. Бег из различных исходных положений. Эстафетный бег. Эстафеты. Тестовые задания челночный бег 3x10м.

Тема 4.3. Прыжки в длину.

Теория: Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений

Практика: Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; в длину с места; с высоты 30 - 50 см.; с поворотом на 90, 180, 360 градусов; высоко далекие напрыгивания на гимнастическую скамейку; прыжки с ноги на ногу; многоскоки, в высоту с разбега; с хлопками во время "полета"; на заданную длину и по ориентирам; через скакалку.

Тема 4.4. Лазание, висы и упоры.

Теория: Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений

Практика: По гимнастической стенке, скамейке одноименным и разноименным способами, перелезание и подлезание. Стоя и лежа; вис на согнутых руках 5 - 30 сек., вис согнув ноги 10 - 40 сек., поднимание ног в висе, подтягивание в висе стоя и в висе лежа, подтягивание в висе на перекладине.

Тема 4.5. Метание.

Теория: Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений

Практика: Метание с места из-за головы на дальность, по горизонтальной и по вертикальной мишени с расстояния 2 - 6 - 10 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от пола и стены.

Тема 5. Подвижные игры.

Теория: Названия подвижных игр, правила игры, инвентарь, правила поведения и правила безопасности.

Практика: Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Мяч ловцу», эстафеты с мячами.

Тема 6. Спортивно-культурные и досуговые мероприятия.

Теория: Правила соревнований. Правила поведения. Правила техники безопасности. Выбор одежды и обуви.

Практика: Товарищеские встречи. Первенство ОДОД. Соревнования. Игры на занятиях. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тема 7. Психолого-педагогическое сопровождение.

Теория: Правила организации совместных игровых действий. Особенности взаимодействия со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Практика: Организация совместных игровых действий. Упражнения на умение договариваться. Упражнения на снятие агрессии. Диагностика комфортности и удовлетворенности обучаемых.

Тема 8. Итоговое занятие.

Теория: Обобщение пройденного материала.

Практика: Анализ результатов и подведение итогов педагогом. Диагностика навыков и умений. Сдача контрольных нормативов. Тестовые задания.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения способностей. Диагностика проводится с каждым ребенком индивидуально.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Формы фиксации – протокол (приложение 1).

Критерии оценки:

- 1 – низкий уровень;
- 2 – средний уровень;
- 3 – высокий уровень.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;
- опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные элементы;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии;
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения заданий педагога, приобретенных навыков общения.

Формы фиксации:

- дневник наблюдений (приложение 3)

Промежуточная аттестация предусмотрена в декабре с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы контроля:

- выполнение тестовых заданий по темам программы;
- выполнение тестовых заданий по физической подготовленности;
- игровые задания;
- соревнование.

Общеспортивная подготовка.

- Челночный бег 3x10м. сек
- Прыжок в длину с места. см.
- Прыжки на скакалке 30 сек. кол-во раз

- Бросок теннисного мяча в цель. Кол-во попаданий в цель
- Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. кол-во раз
- Бросок набивного мяча из-за головы. м.

Специальная техническая подготовка.

- Бег на 30 м. с
- Наклон вперед из положения стоя. см
- Бег на 1000 м. преодоление дистанции
- Подъем туловища за 30 с. кол-во раз
- Вис на время. с

Формы фиксации – протоколы испытаний.

Критерии оценки:

- 1 – низкий уровень;
- 2 – средний уровень;
- 3 – высокий уровень.

Итоговый контроль проводится в мае, в конце обучения по программе.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;
- опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные элементы;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии;
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения заданий педагога, приобретенных навыков общения.

Формы фиксации – протоколы испытаний и информационная карта.

Критерии оценки:

Низкий уровень 1 балл.

Средний уровень 2 балла.

Высокий уровень 3 балла.

При проведении диагностики используются такие методы как – беседа, опрос, наблюдение, практические задания, соревнования.

Методические материалы

Основными методами обучения являются:

- *Словесные (вербальные) методы обучения:* устное объяснение/разъяснение, беседа, анализ видеоматериала.
- *Наглядные методы обучения:* просмотр видеоматериалов, показ педагога (демонстрация).
- *Практические методы обучения:* выполнение различных заданий с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

Высокая результативность работы по программе может быть достигнута при использовании следующих педагогических технологий:

- технология лично ориентированного обучения (обучение каждого учащегося в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы);
- здоровьесберегающие технологии (использование интересных упражнений для снятия мышечного напряжения, разогрева рук, повышения эмоционального фона и пр.);
- коммуникативные технологии (использование разнообразных методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого учащегося).

Для эффективной реализации программы педагогом могут быть использованы разные формы организации и проведения занятий:

- *теоретические*: через объяснение, видео-лекцию учащиеся получают основные знания по теории; конкретизируют специальные понятия.
- *практические*: являются основной формой работы по программе.

Дидактические материалы

- Литература по темам занятий.
- Наглядные пособия по темам занятий: «Гигиена и врачебный контроль. Физическая подготовка»; «Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС».
- Карточки по темам: «Упражнения по станциям, развитие скоростно-силовых качеств»; «Упражнения и прыжки на скакалке».
- Тестовые задания: «Бег по дистанции»; «Челночный бег 3x10»; «Прыжок в длину с места».
- Темы контрольных заданий: «Метание в цель»; «Подтягивания на низкой перекладине».

Информационные источники

Литература для педагога:

1. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ, 1999
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
4. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979
5. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999
6. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки»/ Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999
7. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998
12. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 1996
13. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986
14. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М.: «Просвещение», 2007
15. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975
16. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980
17. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 1980
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», № 2, 2004

19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2000
20. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999

Литература для учащихся:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М.: «Рипол классик», 2002
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М.: «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.: «АСТ», 2010
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М.: «ГЦ Сфера», 2003
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М.: «Физкультура и спорт», 1998
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев: «Ранок», 2005
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М.: «Оникс», 2010
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М.: «ЭКСПО», 2004

Интернет-источники:

1. <https://www.labyrinth.ru/books/218743/>

Юлия Гришина: Общая физическая подготовка. Знать и уметь

2. <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-fizicheskoy-kulture-ispolzovanie-igrovih-tehnologiy-obucheniya-v-fizicheskom-vozpitanii-podrostkov--3550560.html>

Методическая разработка по физической культуре «Использование игровых технологий обучения в физическом воспитании подростков 12-14 лет»

3. Пагадаев П.И. Настольная книга учителя физической культуры.

<https://obuchalka.org/20191204116020/nastolnaya-kniga-uchitelya-fizicheskoi-kulturi-pogadaev-g-i-1998.html#download> (Дата обращения к сайту 31.08.2022)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол №

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
От

_____ И.Т. Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол №

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
Протокол №

**Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка. Подвижные игры»**

для группы № ____, 1 года обучения
педагога _____

Сентябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечани е
	План	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Вводное занятие.							
1.			Беседа по технике безопасности.№1. Содержание и режим занятий. Изучение спортивного инвентаря.	2	2		
Раздел 1.1. Гигиена и врачебный контроль							
2.			Дневник самоконтроля. Измерение частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС).	2	2		
Раздел 2. Правила соревнований в беге, прыжках, метании, подтягивании.							
3.			Правила проведения игр и их организация. Бег.Эстафеты на скорость	2	1	1	
Раздел 3. Влияние физических упражнений на состояние здоровья							
4.			Беседа о влиянии физических упражнений на состояние здоровья. Ходьба	2	1	1	
Раздел 4.1. Общефизическая подготовка							
5.			Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.Физическое развитие. Прыжки на скакалке 30 сек.	2	1	1	
6.			Упражнения для развития физических способностей скоростных, силовых, выносливости, координационных и скоростно-силовых.	2		2	
7.			Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног.	2		2	
8.			Упражнения индивидуальные и в парах.	2		2	
Всего часов				16	7	9	

Октябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечани е
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 4.1. Общефизическая подготовка							
9.			Упражнения с набивными мячами.	2		2	
10.			Составление комплексов из числа разученных упражнений.	2		2	
11.			Упражнения со скакалкой прыжки на скакалке.	2		2	
12.			Прыжковые упражнения.	2		2	
13.			Гестовые задания.	2		2	
14.			Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке 30 сек.	2		2	
15.			Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Прыжки на скакалке 30 сек.	2		2	
16.			Составление комплексов из числа разученных упражнений. Прыжки на скакалке 30 сек.	2		2	
17.			Составление комплексов из числа разученных упражнений. Прыжки на скакалке 30 сек.	2		2	

Всего часов	18	18
--------------------	-----------	-----------

Ноябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 4.1. Общефизическая подготовка							
18.			Упражнения индивидуальные и в парах.	2		2	
19.			Упражнения для развития физических способностей скоростных, силовых, выносливости, координационных и скоростно-силовых.	2		2	
20.			Упражнения для развития физических способностей скоростных, силовых, выносливости, координационных и скоростно-силовых.	2		2	
Раздел 4.2. Эстафеты, беговые упражнения							
21.			Техника безопасности при выполнении беговых упражнений. Бег с ускорением	2	1	1	
22.			Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Бег с ускорением	2	1	1	
23.			Повторный бег.	2		2	
24.			Челночный бег 3х10м	2		2	
25.			Бег из различных исходных положений.	2		2	
26.			Эстафетный бег.	2		2	
Всего часов				18	2	16	

Декабрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 4.2. Эстафеты, беговые упражнения							
27.			Эстафеты.	2		2	
28.			Гестовые задания. Эстафеты.	2		2	
29.			Бег из различных исходных положений.	2		2	
30.			Челночный бег 3х10м Эстафеты.	2		2	
Раздел 4.4. Лазание, висы и упоры							
31.			Подтягивание в висе стоя и в висе лежа	2		2	
Раздел 4.3. Прыжки в длину							
32.			Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Техника безопасности. Прыжки на одной и двух ногах	2	1	1	
33.			Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении.	2		2	
Раздел 4.3. Прыжки в длину							
Раздел 8. Контрольные и итоговые занятия							
34.			Гестовые задания. Подведение итогов. Викторины. Игры. Награждения.	2	1	1	

Всего часов	16	2	14	
--------------------	-----------	----------	-----------	--

Январь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 4.3. Прыжки в длину							
35.			Прыжки в длину с места; с высоты 30 - 50 см.; с поворотом на 90,180, 360 градусов	2		2	
36.			Высоко далекие напрыгивания на гимнастическую скамейку	2		2	
37.			прыжки с ноги на ногу; многоскоки, в высоту с разбега	2		2	
38.			Прыжки в высоту с разбега; с хлопками во время "полета"	2		2	
39.			Прыжки на заданную длину и по ориентирам	2		2	
40.			Прыжки через скакалку	2		2	
41.			Прыжки в длину с места; с высоты 30 - 50 см.; с поворотом на 90,180, 360 градусов	2		2	
Всего часов				14		14	

Февраль

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 4.5. Метание							
42.			Метание с места из-за головы на дальность	2		2	
Раздел 4.4. Лазание, висы и упоры							
43.			Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Лазание по гимнастической стенке	2	1	1	
44.			Техника безопасности. Лазание по скамейке одноименным и разноименным способами, перелезание и подлезание.	2	1	1	
45.			Вис на согнутых руках 5 - 3 0 сек	2		2	
46.			Вис согнув ноги 1 0 - 4 0 сек.,	2		2	
47.			Поднимание ног в висе	2		2	
48.			Подтягивание в висе стоя и в висе лежа	2		2	
49.			Подтягивание в висе на перекладине.	2		2	
Всего часов				16	2	14	

Март

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	пл	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 4.4. Лазание, висы и упоры							
50.			Лазание по скамейке одноименным и разноименным способами, перелезание и подлезание.	2		2	
51.			Лазание по гимнастической стенке	2		2	
Раздел 4.5. Метание							

52.			Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Метание по мишени	2	1	1	
53.			Техника безопасности. Метание на заданное расстояние	2	1	1	
54.			Метание с места из-за головы на дальность, по горизонтальной и по вертикальной мишени с расстояния 2 - 6 -10 м	2		2	
55.			Метание на дальность отскока от пола и стены.	2		2	
56.			Метание с места из-за головы на дальность, по горизонтальной и по вертикальной мишени с расстояния 2 - 6 -10 м	2		2	
57.			Метание на дальность отскока от пола и стены.	2		2	
58.			Метание на заданное расстояние	2		2	
Всего часов				16	2	14	

Апрель

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 4.5. Метание							
59.			Метание с места из-за головы на дальность, по горизонтальной и по вертикальной мишени с расстояния 2 - 6 -10 м	2		2	
60.			Метание на дальность отскока от пола и стены.	2		2	
Раздел 5. Подвижные игры							
61.			Названия подвижных игр, правила игры, инвентарь, правила поведения и правила безопасности. Подвижные игры «Гонка мячей»	2	1	1	
62.			Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры	2		2	
63.			Подвижные игры «Салки»	2		2	
64.			«Метко в цель»	2		2	
65.			«Охотники и утки»	2		2	
Раздел 5. Подвижные игры							
Раздел 6. Спортивные и культурно - досуговые мероприятия							
66.			эстафеты с мячами. Правила соревнований. Правила поведения. Правила техники безопасности. Выбор одежды и обуви.	2	1	1	
Раздел 6. Спортивные и культурно - досуговые мероприятия							
67.			Первенство ОДОД.	2		2	
Всего часов				18	2	16	

Май

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 6. Спортивные и культурно - досуговые мероприятия							

Раздел 7. Психолого-педагогическое сопровождение							
68.			Соревнования. Правила организации совместных игровых действий.	2	1	1	
69.			Игры на занятиях. Разбор проведенных игр. Особенности взаимодействия со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	2	1	1	
Раздел 7. Психолого-педагогическое сопровождение							
70.			Организация совместных игровых действий. Упражнения на умение договариваться.	2		2	
71.			Упражнения на снятие агрессии. Диагностика комфортности и удовлетворенности обучаемых.	2		2	
Раздел 6. Спортивные и культурно - досуговые мероприятия							
Раздел 8. Контрольные и итоговые занятия							
72.			Товарищеские встречи. Подведение итогов. Анализ работы за год. Викторины. Игры. Награждения.	2		2	
Всего часов				10	2	8	
Всего часов по программе				144	19	125	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
От 29.08.2023 №66-ахд

_____ И.Т. Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

**План воспитательной работы.
План работы с родителями.
дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка. Подвижные игры»**

для группы: №1 первого года обучения
педагога: Вишневская Ксения Андреевна

План воспитательной работы объединения

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Спортивная игра «Самый быстрый»	сентябрь	спортивный зал	
2	Беседа с занимающимися по технике безопасности на занятия в спортивном зале	сентябрь	спортивный зал	
3	Беседа о дисциплине, культуре речи на учебных занятиях	октябрь	спортивный зал	
4	Беседа о гигиене, спортивной одежде и обуви	ноябрь	спортивный зал	
5	Соревнования. Личное первенство среди занимающихся	ноябрь	спортивный зал	
6	Беседа «Самоконтроль при занятиях спортом»	декабрь	спортивный зал	
7	Практическое занятие по привитию судейских навыков	январь	спортивный зал	
8	Школьный турнир среди 2 классов «К стартам ГТО готов»	февраль	спортивный зал	
9	Открытое занятие для родителей	март	спортивный зал	
10	Участие в районных соревнованиях «К стартам ГТО готов»	апрель	спортивный зал	
11	Практическое занятие по привитию судейских навыков	май	спортивный зал	
12	Соревнования. Личное первенство среди занимающихся с приглашением родителей	май	спортивный зал	
13	Участие в акции «День Памяти»	май	ГБОУ СОШ 237	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание	сентябрь	спортивный зал	
2	Информация для родителей	сентябрь октябрь	on-line (электронная почта родителей)	
3	Индивидуальные беседы с родителями	в течение года	on-line (электронная почта родителей)	
4	Родительское собрание	декабрь	спортивный зал	
5	Открытые занятия для родителей. Родительское собрание.	декабрь май	спортивный зал	
6	Информация для родителей о результатах спортивной деятельности занимающихся	январь май	спортивный зал	

Протокол тестирования

Дата

№	Ф.И.	Челночный бег	Прыжок в длину с места	Прыжки на скакалке
1				
2				
15				

Таблица оценки общефизической подготовки занимающихся

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3x10м сек	8.4	8.6	9.0	8.6	8.8	9.2
2	Прыжок в длину с места см	180	160	130	170	150	120
3	Прыжки на скакалке 30сек	70	50	30	80	60	40
4	Бросок теннисного мяча в цель кол-во раз	5	4	2	5	4	2
5	Подтягивания из вися лежа на низкой перекладине кол-во раз	14	10-13	10	13	9-12	9

Таблица оценки специальной технической подготовки занимающихся

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег на 30 м с	6,0	6,1-6,6	6,7	6,2	6,3-6,7	6,8
2	Наклон вперед из положения стоя см	+ 6	0 до +5	-	+ 6	0 до +5	-
3	Бег на 1000 м	преодоление дистанции, не переходя на шаг					
4	Подъем туловища за 30 с кол-во раз	16	10-15	10	16	10-15	10
5	Вис на время с	70	40-69	0-39	70	40-69	70

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
От 29.08.2023 №66-ахд

_____ И.Т. Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка. Подвижные игры»
на 2023-2024 учебный год**

Год обучения, группа №	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов*	Режим занятий
1 год, группа 1	04.09	22.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
От 29.08.2023 №66-ахд
_____ И.Т. Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

**Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка. Подвижные игры»**

для группы: №1 первого года обучения
педагога: Вишневская Ксения Андреевна

Сентябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	План	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Вводное занятие.							
1.	04.09		Беседа по технике безопасности. №1. Содержание и режим занятий. Изучение спортивного инвентаря.	2	2		
Раздел 1.1. Гигиена и врачебный контроль							
2.	06.09		Дневник самоконтроля. Измерение частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС).	2	2		
Раздел 2. Правила соревнований в беге, прыжках, метании, подтягивании.							
3.	11.09		Правила проведения игр и их организация. Бег. Эстафеты на скорость	2	1	1	
Раздел 3. Влияние физических упражнений на состояние здоровья							
4.	13.09		Беседа о влиянии физических упражнений на состояние здоровья. Ходьба	2	1	1	
Раздел 4.1. Общефизическая подготовка							
5.	18.09		Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Физическое развитие. Прыжки на скакалке 30 сек.	2	1	1	
6.	20.09		Упражнения для развития физических способностей скоростных, силовых, выносливости, координационных и скоростно-силовых.	2		2	
7.	25.09		Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног.	2		2	
8.	27.09		Упражнения индивидуальные и в парах.	2		2	
Всего часов				16	7	9	

Октябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 4.1. Общефизическая подготовка							
9.	02.10		Упражнения с набивными мячами.	2		2	
10.	04.10		Составление комплексов из числа разученных упражнений.	2		2	
11.	09.10		Упражнения со скакалкой прыжки на скакалке.	2		2	
12.	11.10		Прыжковые упражнения.	2		2	
13.	16.10		Гестовые задания.	2		2	
14.	18.10		Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке 30 сек.	2		2	
15.	23.10		Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Прыжки на скакалке 30 сек.	2		2	
16.	25.10		Составление комплексов из числа разученных упражнений. Прыжки на скакалке 30 сек.	2		2	
17.	30.10		Составление комплексов из числа	2		2	

			разученных упражнений. Прыжки на скакалке 30 сек.				
Всего часов				18		18	

Ноябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 4.1. Общефизическая подготовка							
18.	01.11		Упражнения индивидуальные и в парах.	2		2	
19.	06.11		Упражнения для развития физических способностей скоростных, силовых, выносливости, координационных и скоростно-силовых.	2		2	
20.	08.11		Упражнения для развития физических способностей скоростных, силовых, выносливости, координационных и скоростно-силовых.	2		2	
Раздел 4.2. Эстафеты, беговые упражнения							
21.	13.11		Техника безопасности при выполнении беговых упражнений. Бег с ускорением	2	1	1	
22.	15.11		Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Бег с ускорением	2	1	1	
23.	20.11		Повторный бег.	2		2	
24.	22.11		Челночный бег 3x10м	2		2	
25.	27.11		Бег из различных исходных положений.	2		2	
26.	29.11		Эстафетный бег.	2		2	
Всего часов				18	2	16	

Декабрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 4.2. Эстафеты, беговые упражнения							
27.	04.12		Эстафеты.	2		2	
28.	06.12		Гестовые задания. Эстафеты.	2		2	
29.	11.12		Бег из различных исходных положений.	2		2	
30.	13.12		Челночный бег 3x10м Эстафеты.	2		2	
Раздел 4.4. Лазание, висы и упоры							
31.	18.12		Подтягивание в висе стоя и в висе лежа	2		2	
Раздел 4.3. Прыжки в длину							
32.	20.12		Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Техника безопасности. Прыжки на одной и двух ногах	2	1	1	
33.	25.12		Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении.	2		2	
Раздел 4.3. Прыжки в длину							
Раздел 8. Контрольные и итоговые занятия							
34.	27.12		Гестовые задания. Подведение	2	1	1	

			итогов. Викторины. Игры. Награждения.				
Всего часов				16	2	14	

Январь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечани е
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 4.3. Прыжки в длину							
35.	10.01		Прыжки в длину с места; с высоты 30 - 50 см.; с поворотом на 90,180, 360 градусов	2		2	
36.	15.01		Высоко далекие напрыгивания на гимнастическую скамейку	2		2	
37.	17.01		прыжки с ноги на ногу; многоскоки, в высоту с разбега	2		2	
38.	22.01		Прыжки в высоту с разбега; с хлопками во время "полета"	2		2	
39.	24.01		Прыжки на заданную длину и по ориентирам	2		2	
40.	29.01		Прыжки через скакалку	2		2	
41.	31.01		Прыжки в длину с места; с высоты 30 - 50 см.; с поворотом на 90,180, 360 градусов	2		2	
Всего часов				14		14	

Февраль

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечани е
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 4.5. Метание							
42.	05.02		Метание с места из-за головы на дальность	2		2	
Раздел 4.4. Лазание, висы и упоры							
43.	07.02		Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Лазание по гимнастической стенке	2	1	1	
44.	12.02		Техника безопасности. Лазание по скамейке одноименным и разноименным способами, перелезание и подлезание.	2	1	1	
45.	14.02		Вис на согнутых руках 5 - 3 0 сек	2		2	
46.	19.02		Вис согнув ноги 1 0 - 4 0 сек.,	2		2	
47.	21.02		Поднимание ног в висе	2		2	
48.	26.02		Подтягивание в висе стоя и в висе лежа	2		2	
49.	28.02		Подтягивание в висе на перекладине.	2		2	
Всего часов				16	2	14	

Март

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечани е
	пл	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 4.4. Лазание, висы и упоры							
50.	04.03		Лазание по скамейке одноименным и разноименным способами, перелезание и подлезание.	2		2	

51.	06.03		Лазание по гимнастической стенке	2		2	
Раздел 4.5. Метание							
52.	11.03		Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Метание по мишени	2	1	1	
53.	13.03		Техника безопасности. Метание на заданное расстояние	2	1	1	
54.	18.03		Метание с места из-за головы на дальность, по горизонтальной и по вертикальной мишени с расстояния 2 - 6 -10 м	2		2	
55.	20.03		Метание на дальность отскока от пола и стены.	2		2	
56.	25.03		Метание с места из-за головы на дальность, по горизонтальной и по вертикальной мишени с расстояния 2 - 6 -10 м	2		2	
57.	27.03		Метание на дальность отскока от пола и стены.	2		2	
Всего часов				16	2	14	

Апрель

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 4.5. Метание							
58.	01.04		Метание на заданное расстояние	2		2	
59.	03.04		Метание с места из-за головы на дальность, по горизонтальной и по вертикальной мишени с расстояния 2 - 6 -10 м	2		2	
60.	08.04		Метание на дальность отскока от пола и стены.	2		2	
Раздел 5. Подвижные игры							
61.	10.04		Названия подвижных игр, правила игры, инвентарь, правила поведения и правила безопасности. Подвижные игры «Гонка мячей»	2	1	1	
62.	15.04		Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры	2		2	
63.	17.04		Подвижные игры «Салки»	2		2	
64.	22.04		«Метко в цель»	2		2	
65.	24.04		«Охотники и утки»	2		2	
Раздел 5. Подвижные игры							
Раздел 6. Спортивные и культурно - досуговые мероприятия							
66.	29.04		эстафеты с мячами. Правила соревнований. Правила поведения. Правила техники безопасности. Выбор одежды и обуви.	2	1	1	
Всего часов				18	2	16	

Май

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Раздел 6. Спортивные и культурно - досуговые мероприятия							

67.	06.05		Первенство ОДОД.	2		2	
Раздел 6. Спортивные и культурно - досуговые мероприятия							
Раздел 7. Психолого-педагогическое сопровождение							
68.	08.05		Соревнования. Правила организации совместных игровых действий.	2	1	1	
69.	13.05		Игры на занятиях. Разбор проведенных игр. Особенности взаимодействия со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	2	1	1	
Раздел 7. Психолого-педагогическое сопровождение							
70.	15.05		Организация совместных игровых действий. Упражнения на умение договариваться.	2		2	
71.	20.05		Упражнения на снятие агрессии. Диагностика комфортности и удовлетворенности обучаемых.	2		2	
Раздел 6. Спортивные и культурно - досуговые мероприятия							
Раздел 8. Контрольные и итоговые занятия							
72.	22.05		Товарищеские встречи. Подведение итогов. Анализ работы за год. Викторины. Игры. Награждения.	2		2	
Всего часов				12	2	10	
Всего часов по программе				144	19	125	