

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска»**

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска»
протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Утверждена
приказом МБОУ ДО
«ДЮСШ г. Свирска»
№ 39 от «09» сентября 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Подвижные игры»**

Адресат программы: для детей 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Л.Е. Малышева, тренер-преподаватель

Свирск, 2024 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры» - физкультурно - спортивная.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Отличительные особенности программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Адресат программы.

Программа рассчитана для детей в возрасте от 7 - 12 лет.

Набор осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений и навыков. Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Количество детей в группах зависит от уровня обучения – 10-18 человек.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения: Год обучения рассчитан на 37 недель..

Форма обучения очная.

Режим занятий. Образовательная деятельность и тренировочный процесс организуются 2 раза в неделю по 2 часа, и два раза по одному часу.

таблица 1

| год обучения | Уровень | Кол-во часов в неделю | Минимальная и максимальная наполняемость групп | Минимальный возраст для зачисления |
|--------------|-------------------|-----------------------|--|------------------------------------|
| 1 | Стартовый уровень | 6 | 15-20 | 7-12 лет |

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса - в соответствии с учебно-тематическим планом, формируются группы учащихся разного возраста, состав группы - постоянный; виды занятий по программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; и могут предусматривать беседы, практические занятия (строевая и физическая подготовка, подвижные игры).

Цель программы: укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи:

Обучающие: обучить детей теоретическим знаниям по физической культуре дать необходимые дополнительные знания и навыки в сфере гигиены физического воспитания, технике безопасности.

Развивающие: развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки; формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности.

Воспитывающие: воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1 Объем, содержание программы

Объем программы: всего – 222 часа. Год обучения рассчитан на 37 недель. Программа состоит из четырех модулей: «Быстрый», «Сильный», «Ловкий», «Выносливый»

Содержание 1 год обучения

| № | Раздел, тема, название модуля | Кол. час. |
|---|--|-----------|
| 1 | Теоретическая подготовка: Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. | 2 |
| 2 | Модуль «Быстрый» | 54 |

| | | |
|----------|----------------------------|--------------|
| 3 | Модуль «Сильный» | 54 |
| 4 | Модуль «Ловкий» | 56 |
| 5 | Модуль «Выносливый» | 56 |
| | ИТОГО | 6/222 |

2.2 Планируемые результаты

1 год обучения (стартовый (ознакомительный) уровень):

Знать:

- определение понятий и строевые команды;
- технику выполнения физических упражнений;
- основные правила подвижных игр.

Уметь:

- соблюдать правила игр
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Владеть:

- приобретенными знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1 Учебный план

1 год обучения

| № | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | По итогам раздела: |
|-----|---|------------------|--------|----------|---------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | - | Собеседование, опрос |
| 1.1 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях | 3 | 2 | - | |
| 2 | Модуль «Быстрый» | 54 | 10 | 44 | Соревнования по изученным играм |
| 3 | Модуль «Сильный» | 54 | 10 | 44 | Соревнования по изученным играм |
| 4 | Модуль «Ловкий» | 56 | 10 | 46 | Соревнования по изученным играм |
| 5 | Модуль «Выносливый» | 56 | 10 | 46 | Соревнования по изученным играм |
| | Итого: | 222 | 42 | 180 | |

3.2 Календарный учебный график

1 год обучения

| № | Виды подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | Всего часов |
|---|--------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|-------------|
| 1 | Теоритическая подготовка | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| 2 | Модуль «Быстрый» | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 54 |
| 3 | Модуль «Сильный» | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 54 |
| 4 | Модуль «Ловкий» | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 56 |
| 5 | Модуль «Выносливый» | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 56 |
| | Всего | 26 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 26 | 26 | 222 |

3.3 Оценочные материалы

Протоколы соревнований, грамоты, дипломы.

Формы аттестации:

Промежуточная: опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, контрольное занятие, открытое занятие.

Итоговая: соревнование, коллективный анализ соревнований.

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях. По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил подвижных игр. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи учителя.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из усвоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль, середине года (январь) проводится текущий контроль, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится итоговый контроль, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;
- наблюдение;
- участие в подвижных играх,
- участие в соревнованиях.

3.4 Методические материалы

В процессе реализации программы используются различные методы, направленные на укрепление физического здоровья воспитанников .

- словесные (беседа, объяснение) - словесное объяснение педагогом задания;
- практические (физические упражнения) .
- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений)

Методы воспитания:

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;
- ситуация успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

Современные образовательные технологии:

- игровые – естественный источник радостных эмоций, движения;
- педагогика сотрудничества – современный поиск истины;
- технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком;
- здоровьесберегающие технологии – формирование у воспитанников необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Педагогические образовательные технологии:

- Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;
- Здоровьесберегающие технологии - формирование у воспитанников знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

Тема 1. Введение в образовательную программу. Знакомство с детьми, ознакомление с программой; инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий. Правила поведения в спортивном зале. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме.

Модуль «Быстрый». Содержание модуля

Тема 1. Строевые упражнения. Теория: Знакомство с понятиями «шеренга» и «колонна». Знакомство со строевыми командами: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Практика: отработка строевых упражнений посредством подвижных игр. Подвижные игры: «На свои места» или «В колонну», «Кто быстрее в колонну?» «По свистку», «Ловишки».

Тема 2. Строевые упражнения. Теория: знакомство с командами: «На вытянутые

руки разойтись!», «На 1, 2 рассчитайсь», «Направо, налево, кругом», «Шагом марш!». Практика: отработка строевых команд и упражнений в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Не ошибись!», «Капитаны», «Невод».

Тема 3. Умеренная ходьба и ходьба с изменением направления. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка скорости передвижения и изменения направления передвижения в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Змейка», «Ловишки», «Море волнуется раз, море волнуется два...». 8

Тема 4. Ходьба на носочках. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Серый волк и зайки», «Два берега».

Тема 5. Ходьба на пятках. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Два берега», «Танцы на углях».

Тема 6. Ходьба широким шагом. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Не попади в болото», «Два берега».

Тема 7. Ходьба приставным шагом. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Скалолазы», «Тонкая тропинка».

Тема 8. Ходьба в полуприседе. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «В засаде», «Низкий потолок».

Тема 9. Ходьба в приседе. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Гуси за рекой», «В засаде».

Тема 10. Ходьба и бег спиной вперед. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники выполнения физического

упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Поводырь», «По свистку».

Тема 11. Бег по сигналу. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Повар и котята», «Пятнашки».

Тема 12. Бег с высоким подниманием бедра. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Не попади в болото», «Рыбак и рыбки», «Быстро по местам».

Тема 13. Бег с захлестыванием голени. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Ловишки», «Ключик».

Тема 14. Бег с прямыми ногами. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «На рыбалке», «Буратино».

Тема 15. Бег спиной вперёд. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Самый быстрый», «Поводырь», «К своим флажкам».

Тема 16. Бег с изменением направления. Бег змейкой. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Невод», «Два берега», «Рыбки».

Тема 17. Итоговое занятие. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований. Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

Модуль «Сильный». Содержание модуля

Тема 1. Прыжки на месте. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил

подвижных игр. Практика: отработка техники прыжков на одной, на двух ногах, с поворотами вправо-влево в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Болото», «Быстрый зайка», «Рыбак и рыбки», «Попрыгунчик».

Тема 2. Прыжки с продвижением вперёд и назад. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники прыжков с продвижением вперёд и назад в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Быстрый зайка», «Не попадись», «Не попадись в болото».

Тема 3. Прыжки левым и правым боком. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники прыжков левым и правым боком в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Найди свой домик».

Тема 4. Прыжки в длину с места. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники прыжков в длину с места в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Кенгуру», «Зайцы и волк».

Тема 5. Прыжки через скакалку. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники прыжков на скакалке в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Волк и семеро козлят», «Десятки».

Тема 6. Полуприседы и приседы. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники приседаний в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Уточки», «Передал – садись».

Тема 7. Прыжки с приседа, полуприседа. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники выполнения прыжков с приседа, полуприседа в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Попрыгунчик», «Кто выше прыгнет?», «Лягушата».

Тема 8. Упражнения с использованием мяча. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с использованием мяча. Подвижные игры: «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу» «Ловко и быстро».

Тема 9. Упражнения с использованием скакалки. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений;

обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с использованием скакалки. Подвижные игры: «Часы», «Выручалочка».

Тема 10. Упражнения с использованием каната. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с использованием каната. Подвижные игры: «Змейка», «Канатная дорожка», «Перетягивание каната».

Тема 11. Упражнения с использованием обруча. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с использованием обруча. Подвижные игры: «Каракатица», «Тоннель», «Быстрый змей», «Меткий стрелок».

Тема 12. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с использованием гимнастической скамейки. Подвижные игры: «С берега на берег», «По мосту».

Тема 13. Лазанье по гимнастической стенке. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с использованием гимнастической стенки. Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Смелые верхолазы».

Тема 14. Упражнения на развитие координации движений. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры, направленные на развитие координации движений. Подвижные игры: «Баскетболист», «Кошки – мышки», «Мяч в цели».

Тема 15. Упражнение с партнёром. Практика: подвижные игры, направленные на взаимодействие с партнёром. Подвижные игры: «Догони свою пару», «Фигуры», «Зеркало».

Тема 16. Бег с ускорением. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. Практика: проведение подвижных игр, направленных на развитие скоростного бега. Подвижные игры: «День и ночь», «Пятнашки», эстафета.

Тема 17. Итоговое занятие. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований. Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

Модуль «Ловкий». Содержание модуля

Тема 1. Гимнастические вольные упражнения. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка гимнастических вольных упражнений, направленных на развитие сложной координации движений. Подвижные игры: «Мост над рекой», «Весёлая гимнастика», «Море волнуется раз...».

Тема 2. Акробатические упражнения. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка акробатических упражнений: прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов. Подвижные игры: «Быстрые перекаты», «Ловцы и раки», «Акробатическая цепочка», «Быстро по местам».

Тема 3. Упражнения в лазании. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техник лазания: лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезания в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Пожарные на учении», «Скалолазы».

Тема 4. Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка упражнений в балансировании на уменьшенной площади опоры. Подвижные игры: «Мост над пропастью», «С берега на берег», «Переправа».

Тема 5. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка навыка работы с мячами в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Пас в кругу», «Ловко и быстро».

Тема 6. Прыжки в высоту и длину с места, разбега. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Скок – поскок», «Вороны», «Достань до цели».

Тема 7. Упражнения с использованием мяча. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил

подвижных игр. Практика: проведение подвижных игр с использованием мяча. Подвижные игры: «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу», «Ловко и быстро».

Тема 8. Эстафеты. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил эстафет.

Тема 9. Итоговое занятие. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований. Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

Модуль «Выносливый». Содержание модуля.

Тема 1. Ходьба. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с элементами ходьбы и её вариациями. Подвижные игры: «По сигналу», «Шире шаг», «Великаны – карлики», «Вернись на свое место».

Тема 2. Бег. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с отработкой техники бега. Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Граната», «У медведя во бору», «Ловишки», «Догонялки».

Тема 3. Бег. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с отработкой техники бега в различных условиях. Подвижные игры: «Стань первым», «Кто скорее до флажка», «Самолёты», «Ловишки».

Тема 4. Прыжки с продвижением в стороны. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с отработкой техники прыжков с продвижением в стороны. Подвижные игры: «Скок – поскок», «Вороны», «Достань до цели».

Тема 5. Упражнения со скакалкой. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с использованием скакалки. Подвижные игры: «Под ногами», «Море волнуется», «Рыбак и рыбки».

Тема 6. Упражнения с мячом. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с использованием мяча. Подвижные игры: «Граната», «Подбрось, поймай», «Лови – бросай».

Тема 7. Упражнения с партнёром. Теория: демонстрация и объяснение педагогом

точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры, направленные на взаимодействие с партнёром. Подвижные игры: «Догони свою пару», «Фигуры», «Мышеловка», «Два мороза».

Тема 8. Итоговое занятие Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований. Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов»

4. Иные компоненты

4.1 .Условия реализации программы

Наличие тренировочного спортивного зала.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём.

- комната для переодевания;
- скакалки;
- мячи малые,
- мячи большие;
- кегли;
- обручи;
- комплект фишек;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- кубики;
- свисток.

4.2 Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
4. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017.
5. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.
6. Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р).
8. Киселев, П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом / П.А. Киселев. - М.: Планета, 2015. - 593 с
9. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. - 497 с.
10. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2007.

4.3 Календарный учебно-тематический план

1 год обучения

| № | Нед. | Дата план | Дата фактическая | тема | Кол-во часов (академ) | примечание | |
|---|------|------------|------------------|---|---|------------|--|
| 1 | 1 | 04.09.2024 | | Введение в образовательную программу. Знакомство с детьми, ознакомление с программой; инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий. | 1 | | |
| 2 | | 05.09.2024 | | Правила поведения в спортивном зале. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме. | 1 | | |
| 3 | | 06.09.2024 | | Строевые упражнения. Теория: Знакомство с понятиями «шеренга» и «колонна». Знакомство со строевыми командами: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». | 2 | | |
| 4 | | 07.09.2024 | | Практика: отработка строевых упражнений посредством подвижных игр. Подвижные игры: «На свои места» или «В колонну», «Кто быстрее в колонну?» «По свистку», «Ловишки». | 2 | | |
| 5 | | 2 | 11.09.2024 | | Строевые упражнения. Теория: знакомство с командами: «На вытянутые руки разойтись!», «На 1, 2 рассчитайсь», «Направо, налево, кругом», «Шагом марш!». | 1 | |
| 6 | | | 12.09.2024 | | Практика: отработка строевых команд и упражнений в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Не ошибись!», «Капитаны», «Невод». | 1 | |
| 7 | | | 13.09.2024 | | Умеренная ходьба и ходьба с изменением направления. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) | 2 | |

| | | | | | | |
|----|---|------------|--|--|---|--|
| | | | | выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. | | |
| 8 | | 14.09.2024 | | Практика: отработка скорости передвижения и изменения направления передвижения в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Змейка», «Ловишки», «Море волнуется раз, море волнуется два...». | 2 | |
| 9 | 3 | 18.09.2024 | | Подвижные игры: «Змейка», «Ловишки», «Море волнуется раз, море волнуется два...». | 1 | |
| 10 | | 19.09.2024 | | Ходьба на носочках. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. | 1 | |
| 11 | | 20.09.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Серый волк и зайки», «Два берега». | 2 | |
| 12 | | 21.09.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Серый волк и зайки», «Два берега». | 2 | |
| 13 | 4 | 25.09.2024 | | Ходьба на пятках. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. | 1 | |
| 14 | | 26.09.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Два берега», «Танцы на углях». | 1 | |
| 15 | | 27.09.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Два берега», «Танцы на углях». | 2 | |

| | | | | | | |
|----|------------|------------|------------|--|--|---|
| 16 | | 28.09.2024 | | Ходьба широким шагом. Теория: демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. | 2 | |
| 17 | 5 | 02.10.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Не попади в болото», «Два берега». | 1 | |
| 18 | | 03.10.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Не попади в болото», «Два берега». | 1 | |
| 19 | | 04.10.2024 | | Ходьба приставным шагом. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. | 2 | |
| 20 | | 05.10.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Скалолазы», «Тонкая тропинка». | 2 | |
| 21 | | 6 | 09.10.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Скалолазы», «Тонкая тропинка». | 1 |
| 22 | 10.10.2024 | | | Ходьба в полуприседе. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. | 1 | |
| 23 | 11.10.2024 | | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «В засаде», «Низкий потолок». | 2 | |
| 24 | 12.10.2024 | | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в | 2 | |

| | | | | | | |
|----|---|------------|--|---|---|--|
| | | | | подвижных играх. Подвижные игры: «В засаде», «Низкий потолок». | | |
| 25 | 7 | 16.10.2024 | | Отрабатывание техники выполнения физического упражнения в изученных подвижных играх на выбор детей. | 1 | |
| 26 | | 17.10.2024 | | Отрабатывание техники выполнения физического упражнения в изученных подвижных играх на выбор детей. | 1 | |
| 27 | | 18.10.2024 | | Ходьба в приседе. Теория: демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. | 2 | |
| 28 | | 19.10.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Гуси за рекой», «В засаде». | 2 | |
| 29 | 8 | 23.10.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Гуси за рекой», «В засаде». | 1 | |
| 30 | | 24.10.2024 | | Отрабатывание техники выполнения физического упражнения в изученных подвижных играх на выбор детей. | 1 | |
| 31 | | 25.10.2024 | | Ходьба и бег спиной вперед. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. | 2 | |
| 32 | | 26.10.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Поводырь», «По свистку». | 2 | |
| 33 | 9 | 30.10.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в | 1 | |

| | | | | | | |
|----|----|------------|--|---|---|--|
| | | | | подвижных играх. Подвижные игры: «Поводырь», «По свистку». | | |
| 34 | | 31.10.2024 | | Бег по сигналу. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. | 1 | |
| 35 | | 01.11.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Повар и котята», «Пятнашки». | 2 | |
| 36 | | 02.11.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Повар и котята», «Пятнашки». | 2 | |
| 37 | 10 | 06.11.2024 | | Бег с высоким подниманием бедра. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. | 1 | |
| 38 | | 07.11.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Не попади в болото», «Рыбак и рыбки», «Быстро по местам». | 1 | |
| 39 | | 08.11.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Не попади в болото», «Рыбак и рыбки», «Быстро по местам». | 2 | |
| 40 | | 09.11.2024 | | Бег с захлестыванием голени. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. | 2 | |
| 41 | 11 | 13.11.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные | 1 | |

| | | | | | | |
|----|----|------------|--|--|---|--|
| | | | | игры: «Рыбак и рыбки», «Ловишки», «Ключик». | | |
| 42 | | 14.11.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Ловишки», «Ключик». | 1 | |
| 43 | | 15.11.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Ловишки», «Ключик». | 2 | |
| 44 | | 16.11.2024 | | Отработка техники выполнения физического упражнения в изученных подвижных играх на выбор детей. | 2 | |
| 45 | 12 | 20.11.2024 | | Бег с прямыми ногами. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. | 1 | |
| 46 | | 21.11.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «На рыбалке», «Буратино». | 1 | |
| 47 | | 22.11.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «На рыбалке», «Буратино». | 2 | |
| 48 | | 23.11.2024 | | Бег спиной вперед. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. | 2 | |
| 49 | 13 | 27.11.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Самый быстрый», «Поводырь», «К своим флажкам». | 1 | |
| 50 | | 28.11.2024 | | Практика: отработка | 1 | |

| | | | | | | |
|----|----|------------|--|---|---|--|
| | | | | техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Самый быстрый», «Поводырь», «К своим флажкам». | | |
| 51 | | 29.11.2024 | | Бег с изменением направления. Бег змейкой. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. | 2 | |
| 52 | | 30.11.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Невод», «Два берега», «Рыбки». | 2 | |
| 53 | 14 | 04.12.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Невод», «Два берега», «Рыбки». | 1 | |
| 54 | | 05.12.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Самый быстрый», «Поводырь», «К своим флажкам». | 1 | |
| 55 | | 06.12.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Невод», «Два берега», «Рыбки». | 2 | |
| 56 | | 07.12.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Ловишки», «Ключик». | 2 | |
| 57 | 15 | 11.12.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подготовка к соревнованиям. | 1 | |
| 58 | | 12.12.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в | 1 | |

| | | | | | | |
|----|----|------------|----------|---|---|--|
| | | | | подвижных играх. Подготовка к соревнованиям. | | |
| 59 | | 13.12.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подготовка к соревнованиям. | 2 | |
| 60 | | 14.12.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подготовка к соревнованиям. | 2 | |
| 61 | 16 | 18.12.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подготовка к соревнованиям. | 1 | |
| 62 | | 19.12.2024 | | Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подготовка к соревнованиям. | 1 | |
| 63 | | 20.12.2024 | | Теория: демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований. | 2 | |
| 64 | | 21.12.2024 | | Итоговое занятие. Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов». | 2 | |
| 65 | 17 | 25.12.2024 | | подвижные игры на выбор детей. | 1 | |
| 66 | | 26.12.2024 | | подвижные игры на выбор детей. | 1 | |
| 67 | | 27.12.2024 | | подвижные игры на выбор детей. | 2 | |
| 68 | | 28.12.2024 | | подвижные игры на выбор детей. | 2 | |
| 69 | 18 | 01.01.2025 | выходной | подвижные игры на выбор детей. | 1 | |
| 70 | | 02.01.2025 | выходной | подвижные игры на выбор детей. | 1 | |
| 71 | | 03.12.2025 | | подвижные игры на выбор детей. | 2 | |
| | | 04.01.2025 | | подвижные игры на выбор детей. | 2 | |

| | | | | | | |
|----|------------|------------|------------|---|---|---|
| 72 | 19 | 08.01.2025 | | Прыжки на месте. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. | 1 | |
| 73 | | 09.01.2025 | | Прыжки с продвижением вперед и назад. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. | 1 | |
| 74 | | 10.01.2025 | | Практика: отработка техники прыжков с продвижением вперед и назад в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Быстрый зайка», «Не попадись», «Не попадись в болото». | 2 | |
| 75 | | 11.01.2025 | | Практика: отработка техники прыжков с продвижением вперед и назад в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Быстрый зайка», «Не попадись», «Не попадись в болото». | 2 | |
| 76 | | 20 | 15.01.2025 | | Прыжки левым и правым боком. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. | 1 |
| 77 | 16.01.2025 | | | Практика: отработка техники прыжков левым и правым боком в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Найди свой домик». | 1 | |
| 78 | 17.01.2025 | | | Практика: отработка техники прыжков левым и правым боком в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Найди свой домик». | 2 | |
| 79 | 18.01.2025 | | | Прыжки в длину с места. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение | 2 | |

| | | | | | | |
|----|----|------------|--|--|---|--|
| | | | | правил подвижных игр. | | |
| 80 | 21 | 22.01.2025 | | Практика: отработка техники прыжков в длину с места в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Кенгуру», «Зайцы и волк». | 1 | |
| 81 | | 23.01.2025 | | Практика: отработка техники прыжков в длину с места в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Кенгуру», «Зайцы и волк». | 1 | |
| 82 | | 24.01.2025 | | Прыжки через скакалку. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. | 2 | |
| 83 | | 25.01.2025 | | Практика: отработка техники прыжков на скакалке в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Волк и семеро козлят», «Десятки». | 2 | |
| 84 | 22 | 29.01.2025 | | Практика: отработка техники прыжков на скакалке в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Волк и семеро козлят», «Десятки». | 1 | |
| 85 | | 30.01.2025 | | Проведение командных соревнований. | 1 | |
| 86 | | 31.01.2025 | | Проведение командных соревнований. | 2 | |
| 87 | | 01.02.2025 | | Проведение командных соревнований. | 2 | |
| 88 | 23 | 05.02.2025 | | Полуприседы и приседы. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. | 1 | |
| 89 | | 06.02.2025 | | Практика: отработка техники приседаний в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Уточки», «Передал – садись». | 1 | |
| 90 | | 07.02.2025 | | Практика: отработка техники приседаний в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Уточки», «Передал – садись». | 2 | |
| 91 | | 08.02.2025 | | Подвижные игры на выбор детей. | 2 | |

| | | | | | | |
|-----|----|------------|--|---|---|--|
| 92 | 24 | 12.02.2025 | | Подвижные игры на выбор детей. | 1 | |
| 93 | | 13.02.2025 | | Подвижные игры на выбор детей. | 1 | |
| 94 | | 14.02.2025 | | Проведение командных соревнований по изученным подвижным играм. | 2 | |
| 95 | | 15.02.2025 | | Проведение командных соревнований по изученным подвижным играм. | 2 | |
| 96 | 25 | 19.02.2025 | | Проведение командных соревнований по изученным подвижным играм. | 1 | |
| 97 | | 20.02.2025 | | Прыжки с приседа, полуприседа. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. | 1 | |
| 98 | | 21.02.2025 | | Практика: отработка техники выполнения прыжков с приседа, полуприседа в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Попрыгунчик», «Кто выше прыгнет?», «Лягушата». | 2 | |
| 99 | | 22.02.2025 | | Практика: отработка техники выполнения прыжков с приседа, полуприседа в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Попрыгунчик», «Кто выше прыгнет?», «Лягушата». | 2 | |
| 100 | 26 | 26.02.2025 | | Упражнения с использованием мяча. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. | 1 | |
| 101 | | 27.02.2025 | | Практика: подвижные игры с использованием мяча. Подвижные игры: «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу» «Ловко и быстро». | 1 | |
| 102 | | 28.02.2025 | | Практика: подвижные игры с использованием мяча. Подвижные игры: «Мяч в стенку», «Гол в ворота», | 2 | |

| | | | | | | |
|-----|----|------------|-----------------|---|---|--|
| | | | | «Сбей предмет», «Пас в кругу» «Ловко и быстро». | | |
| 103 | | 01.03.2025 | | Упражнения с использованием скакалки. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с использованием скакалки. Подвижные игры: «Часы», «Выручалочка». | 2 | |
| 104 | 27 | 05.03.2025 | | Практика: подвижные игры с использованием скакалки. Подвижные игры: «Часы», «Выручалочка». | 1 | |
| 105 | | 06.03.2025 | | Практика: подвижные игры с использованием скакалки. Подвижные игры: «Часы», «Выручалочка». | 1 | |
| 106 | | 07.03.2025 | | Упражнения с использованием каната. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. | 2 | |
| 107 | | 08.03.2025 | праздничн ый | Практика: подвижные игры с использованием каната. Подвижные игры: «Змейка», «Канатная дорожка», «Перетягивание каната». | 2 | |
| 108 | 28 | 12.03.205 | | Практика: подвижные игры с использованием каната. Подвижные игры: «Змейка», «Канатная дорожка», «Перетягивание каната». | 1 | |
| 109 | | 13.03.2025 | | Упражнения с использованием обруча. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. | 1 | |
| 110 | | 14.03.2025 | | Практика: подвижные игры с использованием обруча. Подвижные игры: «Каракатица», «Тоннель», «Быстрый змей», «Меткий стрелок». | 2 | |

| | | | | | | |
|-----|----|------------|--|--|---|--|
| 111 | | 15.03.2025 | | Практика: подвижные игры с использованием обруча. Подвижные игры: «Каракатица», «Тоннель», «Быстрый змей», «Меткий стрелок». | 2 | |
| 112 | 29 | 19.03.2025 | | Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. | 1 | |
| 113 | | 20.03.2025 | | Практика: подвижные игры с использованием гимнастической скамейки. Подвижные игры: «С берега на берег», «По мосту». | 1 | |
| 114 | | 21.03.2025 | | Практика: подвижные игры с использованием гимнастической скамейки. Подвижные игры: «С берега на берег», «По мосту». | 2 | |
| 115 | | 22.03.2025 | | Лазанье по гимнастической стенке. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр. | 2 | |
| 116 | | 26.03.2025 | | Практика: подвижные игры с использованием гимнастической стенки. Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Смелые верхолазы». | 1 | |
| 117 | 30 | 27.03.2025 | | Практика: подвижные игры с использованием гимнастической стенки. Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Смелые верхолазы». | 1 | |
| 118 | | 28.03.2025 | | Упражнения на развитие координации движений. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. | 2 | |
| 119 | | 29.03.2025 | | Практика: подвижные игры, направленные на развитие | 2 | |

| | | | | | | |
|-----|------------|------------|--|---|---|--|
| | | | | координации движений. Подвижные игры: «Баскетболист», «Кошки – мышки», «Мяч в цели». | | |
| 120 | 31 | 02.04.2025 | | Практика: подвижные игры, направленные на развитие координации движений. Подвижные игры: «Баскетболист», «Кошки – мышки», «Мяч в цели». | 1 | |
| 121 | | 03.04.2025 | | Упражнения на развитие координации движений. демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. | 1 | |
| 122 | | 04.04.2025 | | Практика: подвижные игры, направленные на развитие координации движений. Подвижные игры: «Баскетболист», «Кошки – мышки», «Мяч в цели». | 2 | |
| 123 | | 05.04.2025 | | Практика: подвижные игры, направленные на развитие координации движений. Подвижные игры: «Баскетболист», «Кошки – мышки», «Мяч в цели». | 2 | |
| 124 | | 09.04.2025 | | Упражнение с партнёром. Практика: подвижные игры, направленные на взаимодействие с партнёром. Подвижные игры: «Догони свою пару», «Фигуры», «Зеркало». | 1 | |
| 125 | 10.04.2025 | | Упражнение с партнёром. Практика: подвижные игры, направленные на взаимодействие с партнёром. Подвижные игры: «Догони свою пару», «Фигуры», «Зеркало». | 1 | | |
| 126 | 11.04.2025 | | Упражнение с партнёром. Практика: подвижные игры, направленные на взаимодействие с партнёром. Подвижные игры: «Догони свою пару», «Фигуры», «Зеркало». | 2 | | |
| 127 | 12.04.2025 | | Бег с ускорением. Практика: проведение подвижных игр, | 2 | | |

| | | | | | | |
|-----|----|------------|--|--|---|--|
| | | | | направленных на развитие скоростного бега. Подвижные игры: «День и ночь», «Пятнашки», эстафета. | | |
| 128 | 33 | 16.04.2025 | | Практика: проведение подвижных игр, направленных на развитие скоростного бега. Подвижные игры: «День и ночь», «Пятнашки», эстафета. | 1 | |
| 129 | | 17.04.2025 | | Итоговое занятие. Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов». | 1 | |
| 130 | | 18.04.2025 | | Гимнастические вольные упражнения. Теория: демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физических упражнений; Практика: отработка гимнастических вольных упражнений, направленных на развитие сложной координации движений. Подвижные игры: «Мост над рекой», «Весёлая гимнастика», «Море волнуется раз...». | 2 | |
| 131 | | 19.04.2025 | | Акробатические упражнения. Теория: демонстрация и объяснение точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка акробатических упражнений: прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов. Подвижные игры: «Быстрые перекаты», «Ловцы и раки», «Акробатическая цепочка», «Быстро по местам». | 2 | |
| 132 | 34 | 23.04.2025 | | Акробатические упражнения. Подвижные игры: «Быстрые перекаты», «Ловцы и раки», «Акробатическая цепочка», «Быстро по местам». | 1 | |
| 133 | | 24.05.2025 | | Упражнения в лазании. Теория: демонстрация и объяснение педагогом | 1 | |

| | | | | | | |
|-----|----|------------|--|---|---|--|
| | | | | <p>точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техник лазания: лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезания в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Пожарные на учении», «Скалолазы».</p> | | |
| 134 | | 25.04.2025 | | <p>Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка упражнений в балансировании на уменьшенной площади опоры. Подвижные игры: «Мост над пропастью», «С берега на берег», «Переправа».</p> | 2 | |
| 135 | | 26.04.2025 | | <p>Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка навыка работы с мячами в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Пас в кругу», «Ловко и быстро».</p> | 2 | |
| 136 | 35 | 30.04.2025 | | <p>Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка</p> | 1 | |

| | | | | | | |
|-----|----|------------|----------------------|---|---|--|
| | | | | навыка работы с мячами в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Пас в кругу», «Ловко и быстро». | | |
| 137 | | 01.05.2025 | праздничн ый день | Практика: отработка навыка работы с мячами в процессе подвижных игр. Подвижные игры: «Пас в кругу», «Ловко и быстро». | 1 | |
| 138 | | 02.05.2025 | | Прыжки в высоту и длину с места, разбега. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх. Подвижные игры: «Скок – поскок», «Вороны», «Достань до цели». | 2 | |
| 139 | | 03.05.2025 | | Упражнения с использованием мяча. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: проведение подвижных игр с использованием мяча. Подвижные игры: «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу», «Ловко и быстро». | 2 | |
| 140 | 36 | 07.05.2025 | | Эстафеты. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил эстафет | 1 | |
| 141 | | 08.05.2025 | | Ходьба. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с элементами ходьбы и её вариациями. Подвижные игры: «По сигналу», «Шире шаг», | 1 | |

| | | | | | | |
|-----|----|------------|---------------------|--|---|--|
| | | | | «Великаны – карлики», «Вернись на свое место». | | |
| 142 | | 09.05.2025 | празднич ый день | Подвижные игры: «По сигналу», «Шире шаг», «Великаны – карлики», «Вернись на свое место». | 2 | |
| 143 | | 10.05.2025 | | Бег. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с отработкой техники бега. Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Граната», «У медведя во бору», «Ловишки», «Догонялки». | 2 | |
| 144 | 37 | 14.05.2025 | | Бег. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с отработкой техники бега в различных условиях. Подвижные игры: «Стань первым», «Кто скорее до флажка», «Самолёты», «Ловишки». | 1 | |
| 145 | | 15.05.2025 | | Прыжки с продвижением в стороны. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с отработкой техники прыжков с продвижением в стороны. Подвижные игры: «Скок – поскок», «Вороны», «Достань до цели». | 1 | |
| 146 | | 16.05.2025 | | Упражнения со скакалкой. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с использованием скакалки. Подвижные игры: «Под ногами», «Море волнуется», «Рыбак и рыбки». | 2 | |

| | | | | | | |
|-----|----|------------|--|---|---|--|
| 147 | | 17.05.2025 | | Упражнения с мячом. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры с использованием мяча. Подвижные игры: «Граната», «Подбрось, поймай», «Лови – бросай». | 2 | |
| 148 | 38 | 21.05.2025 | | Упражнения с партнёром. Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Практика: подвижные игры, направленные на взаимодействие с партнёром. Подвижные игры: «Догони свою пару», «Фигуры», «Мышеловка», «Два мороза». | 1 | |
| 149 | | 22.05.2025 | | Итоговое занятие Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований. Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов» | 1 | |
| 150 | | 23.05.2025 | | проведение командных соревнований, «Весёлых стартов» | 2 | |
| 151 | | 24.05.2025 | | проведение командных соревнований, «Весёлых стартов» | 2 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428819

Владелец Соловьева Ирина Александровна

Действителен с 25.10.2024 по 25.10.2025