

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГАЛАКТИКА»
(МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»
Протокол от 30.08. 2023г. № 1-22

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБУ ДО ДЮЦ
«Галактика»
от 30.08.2023 г. № 133-О

Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа

«Весёлый физкультурник»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности освоения: стартовый

Возраст обучающихся: 6,5-17 лет

Срок реализации: 1 год

Форма реализации образовательной программы: сетевая

Автор-составитель педагог
дополнительного образования
Чиж С.Ф.

Мытищи

2023 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселый физкультурник» стартового уровня является программой физкультурно-спортивной направленности.

Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»;
- Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся и итоговой аттестации выпускников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением «Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением «Порядок приема на обучение в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Правилами внутреннего распорядка учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Правилами приема на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением о сетевой форме реализации дополнительных образовательных программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Положением о порядке ознакомления учащихся и их родителей (законных представителей) с документами муниципального бюджетного

учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;

- Положением о применении к учащимся и снятия с учащихся мер дисциплинарного взыскания, а также поощрении в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика»;
- Политикой муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика» в отношении обработки персональных данных и сведения о реализуемых требованиях к защите персональных данных.

Актуальность - Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Данная программа востребована детьми и их родителями. Занятия по ней должны обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что является отличным фундаментом для развития не только физических, но и интеллектуальных и психических возможностей ребенка.

Новизна программы состоит в идее общефизической подготовки и различных подвижных игр как инструмента поддержания, сохранения и укрепления здоровья.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом принципов построения программы:

- личностная ориентация образования;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;

Цель программы: многогранное и гармоничное развитие физических и моральных качеств детей через занятия подвижными играми с элементами эстафет и соревновательной деятельности.

Задачи:

Предметные:

- Обучить соблюдению правил личной спортивной гигиены и правил безопасности во время занятий.
- Обучить детей подвижным играм с различными предметами и без них.
- Формировать важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела.
- Формировать знания, содействующие укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам жизни.

Метапредметные:

- развивать выносливость, координацию, мышечную память.

- развивать внимание, смекалку, умение применять теоретические знания на практике.
- развивать творческую составляющую личности ребенка через самовыражение посредством физических упражнений.

Личностные:

- воспитывать положительное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, уважение к физической культуре как части общей культуры человека XXI столетия.
- воспитывать качества личности, необходимые для работы в команде.
- воспринимать победы и проигрыши в соревнованиях как ступеньки личного и командного опыта.

Режим занятий:

Объём программы - 144 часа - 4 часа в неделю - 2 раза по 2 часа с перерывом 15 минут. Наполняемость группы 12-16 обучающихся.

Адресат программы, возрастные особенности учащихся: программа рассчитана на детей в возрасте от 6,5 до 17 лет. Формирование групп происходит без проведения вступительных испытаний. Записаться в кружок может любой ребенок указанного возраста, имеющий справку об отсутствии медицинских противопоказаний. Ведущей деятельностью в возрасте 6,5-17 лет становится учебная деятельность. Ребенок открывает для себя социальный мир школы, где он играет незнакомую до этого времени роль ученика. Вместе с ним появляются новые обязанности и права, которые требуют серьезного и осознанного поведения. Теперь он может проявить самостоятельность и продемонстрировать сдержанность в поведении. Он начинает раскрывать себя как личность со своими взглядами и мнением, узнает о себе новое и интересное, и уже понимает, на что способен. Но значение игры по-прежнему велико и остается важной частью его развития, формирования новых качеств личности. Он познает чувства сотрудничества и соперничества, знакомится с такими понятиями как справедливость и несправедливость, преданность и предательство, предубеждение и равенство, лидерство и подчинение. Игры с друзьями занимают центральное место и носят социальный характер.

В младшем школьном возрасте заканчивается переход к словесно-логическому мышлению и оно становится центральной функцией. Развитие мышления подстегивает процесс обучения, где ребенку приходится включаться в решение различных дидактических задач. При этом оно активно использует такие мыслительные операции как анализ и синтез, сравнение, абстрагирование и обобщение. Поэтому в этом возрасте можно говорить об обратимости мыслительного процесса. Благодаря обратимому мышлению ребенок способен к рассуждениям, поиску причинно-следственных связей, формированию умозаключений. Дальнейшее развитие речи обусловлено изменением социальной ситуации развития, которая

способствует расширению круга общения. В процессе обучения ребенку приходится отвечать на вопросы педагога, взаимодействовать со сверстниками. В результате многочисленных ситуаций общения они перенимают новые слова и фразы, проявляют собственную речевую активность. Совершенствуется память. Ребенок уже разбирается в том, каким образом лучше всего удастся запомнить информацию: при зрительном контакте, через слуховое восприятие и т. д. Необходимость запоминать учебный материал способствует развитию кратковременной, долговременной и оперативной памяти. Совершенствуется способность концентрироваться на задании. Однако ребенок организует себя по требованию педагога. Поэтому произвольность внимания еще нестабильна. Удержать его можно высокой мотивацией и волевым усилием.

Развитие ловкости, координации движения непосредственно связаны с развитием когнитивных способностей ребенка. Выполнение технических приемов спортивных игр способствует развитию произвольности психических процессов, что благотворно сказывается на состоянии личности младшего школьника.

Командные спортивные игры помогают ребенку овладеть контролем эмоциональной сферы сознания. В процессе игры необходимо учиться переживать поражения и радоваться победам, оценивать вклад каждого игрока в достижение результата.

В младшем школьном возрасте наступает завершающий период развития самосознания. Самооценка как его элемент зависит от многочисленных факторов и под их влиянием претерпевает значительные изменения.

Календарный учебный график

Реализация программы осуществляется в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» на 2023-2024 год.

- начало учебного года – 01.09.2023 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2024 года
- 2023–2024 учебный год в МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» делится на два полугодия:
 - 1-ое полугодие – с 01.09.2023 по 31.12.2023
 - 2-ое полугодие – с 09.01.2024 по 31.05.2024
 - Зимние каникулы – с 01.01.2024 по 08.01.2024

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2023-31.12.2023	16	Декабрь*	
2 полугодие	09.01.2024-31.05.2024	20		Май**

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по реализации настоящей программы регламентируется Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика».

Образовательный процесс осуществляется в детском объединении постоянного состава, сформированного на период реализации программы.

- наименование объединения – группа.
- нормативная наполняемость объединения – 12 учащихся.
- состав объединения – разновозрастный, в пределах возрастного диапазона от 7 до 11 лет.
- основная форма проведения занятий – групповая.

Учитывая возрастные особенности детей, многолетний опыт реализации программ физкультурно- спортивной направленности, образовательный процесс по реализации программы практико-ориентирован, основной формой организации учебной деятельности является комплексное занятие. Продолжительность теоретической части занятия (за исключением вводного и итоговых занятий) составляет 0,25 часа, практической – 0.75 часа.

Структура занятия:

- 1) Организационный этап.
- 2) Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности учащихся.
- 3) Актуализация знаний.
- 4) Объяснение нового материала / Воспроизведение и коррекция знаний, полученных ранее / Обобщение и систематизация знаний
- 5) Выполнение практического задания в ходе которого педагог осуществляет индивидуальную и групповую коррекцию технических приемов исполнения задания.
- 6) Рефлексия (подведение итогов занятия).
- 7) Экспресс-тема – «Обучение правилам дорожного движения и безопасности»

В целях предупреждения дорожно-транспортного травматизма и профилактики дорожно-транспортных происшествий среди учащихся, на основании письма Министерства образования Московской области от 28.08.2013г. №10825-13в/07 о решении рабочей группы Министерства образования Московской области по разработке мер, позволяющих обеспечить функционирование непрерывной плановой системы обучения детей основам безопасного поведения на улицах и автодорогах, от 26.06.2013 в дополнительную программу включены часы для изучения основ безопасности дорожного движения. Блок «Основы безопасности дорожного

движения» составлен на основе программы «Дорожная безопасность» Мельниковой Т.В., Данченко С.П. (СПБАППО), Форштат М.Л., эксперт по ПДД.

Контроль освоения учащимися программы осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся и итоговой аттестации выпускников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика».

Текущий контроль

В ходе реализации программы проводятся два вида текущего контроля:

- входной контроль,
- контроль приобретенных знаний, умений и навыков.

Входной контроль – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим для корректировки учебного плана.

Контроль приобретенных знаний, умений и навыков – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения. Проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- проверка выполнения заданий;
- контроль самостоятельной работы учащихся.

Промежуточная аттестация

Проводится по итогам полугодия, в соответствии с календарным учебным графиком. Цель – определение уровня знаний и умений учащихся за полугодие и корректировка учебной деятельности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- проверка выполнения заданий;
- контроль самостоятельной работы учащихся.

Итоги промежуточной аттестации оформляются в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и проводится в следующих формах:

- 1) Тестирование
- 2) Анализ учебной деятельности учащихся за год;
- 3) Анализ участия учащихся в соревнованиях.

Результаты итоговой аттестации оформляются:

- в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме;
- аналитическую справку о деятельности учащихся, творческих достижений, участия в конкурсах и сохранности контингента учащихся за год.

Материально-техническое оснащение занятий: спортзал, спортплощадки, обручи, гимнастические маты, мячи для метания, набивные мячи, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, гимнастические палки, стойки для прыжков, гимнастические снаряды, гимнастические скамьи и стенки, тренажеры, а также музыкальное сопровождение и наглядные пособия.

Кадровое обеспечение

Требования к кадровому обеспечению программы: соответствие педагогического работника требованиям профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н. Знания в области преподаваемой дисциплины.

В 2023-2024 учебном году программу реализует педагог дополнительного образования: Чиж С.Ф.

Ожидаемые результаты обучения по программе

Предметные:

- учащиеся будут знать и применять правила личной спортивной гигиены и правила безопасности во время занятий.
- разучат подвижные игры с различными предметами и без них.
- у учащихся будут сформированы и усовершенствованы важные двигательные умения и практические навыки, улучшится способность управлять движениями собственного тела.
- у учащихся будут сформированы знания, содействующие укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам жизни.

Метапредметные:

- разовьется выносливость, координация, мышечная память.
- разовьется внимание, смекалка, умение применять теоретические знания на практике.
- разовьется творческая составляющая личности ребенка через самовыражение посредством физических упражнений.

Личностные:

- у учащихся будет сформировано положительное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, уважение к физической культуре как части общей культуры человека XXI столетия.
- сформируются качества личности, необходимые для работы в команде.

- сложится отношение к победам и проигрышам в соревнованиях как ступенькам личного и командного опыта.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, сравнительный анализ данных контрольного осмотра и тестов, соревнования.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	0	1
2	Игры со скакалкой	5	15	20
3	Игры с бегом	6	15	21
4	Игры с мячом	6	15	21
5	Эстафеты	6	15	21
6	Зимние забавы	6	15	21
7	Игры на свежем воздухе	6	15	21
8	Итоговые мероприятия	0	18	18
Итого		36	108	144

Содержание программы

1. Вводное занятие.

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

2. Игры со скакалкой.

Теория.

Правила безопасного поведения при проведении игр со скакалкой. Разновидности и особенности игр; название некоторых игр со скакалкой; судейство.

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

3. Игры с бегом.

Теория.

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

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

4. Игры с мячом.

Теория.

Правила безопасного поведения при проведении игр с мячом. Название некоторых игр с мячом; правила и обязанностях капитанов команд и судей; правила проведения игр;

правила подведения итогов игры.

Практика. Брось дальше. Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч вдогонку.

5. Эстафеты.

Теория.

Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Особенности проведения игр-эстафет; способы деления на команды, считалки; название несколько эстафет;

Разновидности и особенности эстафет; судейство

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

6. Зимние забавы.

Теория.

Правила безопасного поведения при проведении игр зимой на свежем воздухе. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках инструктаж по технике безопасности; название некоторых игр на свежем воздухе.

Практика. Санный круг. На ровном месте. На горке. Гонки санок. Быстрые упряжки. Игры на снежной площадке - Лиса в курятнике. Тройки. Стенка - мишень. Снайперы. Игры на лыжах для детей младшего возраста – Пройди по кругу. Воротники. Чем дальше, тем лучше. Кто первый повернется? Не наскочи. С горки вприсядку. Шире шаг. Конькобежец на лыжне. Кто быстрее? Слалом. Догонялки. Восьмёрка. Встречная эстафета. Попробуй, догони! Следопыты.

Упражнения и игры с лыжами на горках. – Коридор. Подними предмет. На одной лыжне. Зимнее троеборье.

7. Игры на свежем воздухе.

Теория.

Правила безопасного поведения при проведении игр на свежем воздухе. Правила безопасного поведения на спортивной площадке; инструктаж по технике безопасности; Правила игр на свежем воздухе.

Практика. Футбол для детей. Баскетбол для детей. «Знамя».

8. Итоговые мероприятия: соревнования, конкурсы, викторины; тестирование.

Методическая литература

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

**Календарный учебный график
на 2023 – 2024 учебный год**

Дополнительная общеразвивающая программа «Весёлый физкультурник» уровень стартовый.

Педагог дополнительного образования:

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		беседа, практические упражнения и задания	2	Вводное занятие. Игры со скакалкой. Упражнения со скакалкой. Игры со скакалкой. «Выручалочки»		Практическое выполнение приемов, заданий.
2.		практические упражнения и задания	2	Игры со скакалкой. Прыжки со скакалкой вдвоем		Практическое выполнение приемов, заданий.
3.		беседа, практические упражнения и задания	2	Правила безопасного поведения при проведении игр со скакалкой. Игры со скакалкой. «Выручалочки».		Практическое выполнение приемов, заданий.
4.		практические упражнения и задания	2	Игры со скакалкой. «Десятки» - игра со скакалкой.		Практическое выполнение приемов, заданий.
5.		беседа, практические упражнения и задания	2	Разновидности и особенности игр со скакалкой. Игры со скакалкой. Выручалочки.		Практическое выполнение приемов, заданий.
6.		практические упражнения и задания	2	Игры со скакалкой. Прыжки через обруч		Практическое выполнение приемов, заданий.
7.		практические упражнения и задания	2	Разные виды игр со скакалкой. Игры со скакалкой. Зеркало		Практическое выполнение приемов, заданий.

8.		практические упражнения и задания	2	Игры со скакалкой. «Десятки» - игра со скакалкой.		Практическое выполнение приемов, заданий.
9.		беседа, практические упражнения и задания	2	Разные виды игр со скакалкой. Игры со скакалкой. Прыжки со скакалкой вдвоем		Практическое выполнение приемов, заданий.
10.		практические упражнения и задания	2	Игры со скакалкой. Подсечка.		Практическое выполнение приемов, заданий.
11.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Игры с бегом. Не забегай в круг.		Практическое выполнение приемов, заданий.
12.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Воробушки и кот.		Практическое выполнение приемов, заданий.
13.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Некоторые игры с бегом. Игры с бегом. Пробег и не сбеи		Практическое выполнение приемов, заданий.
14.		практические упражнения и задания	2	Итоговые мероприятия. Эстафета со скакалкой. Контрольные тесты. Прыжки через г/скакалку за 30 сек.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов

15.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Способы выбора водящих и распределение на команды. Игры с бегом. Не забегай в круг.		Практическое выполнение приемов, заданий.
16.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Воробушки и кот.		Практическое выполнение приемов, заданий.
17.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Судейство игр с бегом. Игры с бегом. Бег на перегонки.		Практическое выполнение приемов, заданий.
18.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Пробеги и не сбеи		Практическое выполнение приемов, заданий.
19.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Способы окончания игры и подведение итогов. Игры с бегом. Воробушки и кот.		Практическое выполнение приемов, заданий.
20.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Отдай ленту		Практическое выполнение приемов, заданий.
21.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Способы окончания игры и подведение итогов. Игры с бегом. Бег на перегонки.		Практическое выполнение приемов, заданий.

22.		практические упражнения и задания	2	Итоговые мероприятия. Бег на перегонки. Контрольные нормативы: челночный бег 3х10 м с высокого старта "		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов
23.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. Правила безопасного поведения при проведении игр с мячом. Игры с мячом. Брось дальше.		Практическое выполнение приемов, заданий.
24.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Пробежки со скакалкой. Игры с бегом. Отдай ленту		Практическое выполнение приемов, заданий.
25.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. Название некоторых игр с мячом. Игры с мячом. Брось дальше.		Практическое выполнение приемов, заданий.
26.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Пробежки со скакалкой. Игры с мячом. Брось дальше.		Практическое выполнение приемов, заданий.
27.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. Правила и обязанности капитанов команд и судей. Игры с мячом. Поймай мяч.		Практическое выполнение приемов, заданий.
28.		практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. Поймай мяч. Игры с мячом. Целься точно.		Практическое выполнение приемов, заданий.
29.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. Правила и обязанности капитанов команд и судей. Игры с мячом. Поймай мяч.		Практическое выполнение приемов, заданий.

30.		практические упражнения и задания	2	Итоговые мероприятия. Игры с мячом. Целься точно. Контрольные нормативы: метание м/мяча в цель с места с 6 метров		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
31.		беседа, практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Правила безопасного поведения при проведении игр зимой на свежем воздухе. Зимние забавы. Лиса в курятнике.		Практическое выполнение приемов, заданий.
32.		практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Санный круг. На ровном месте.		Практическое выполнение приемов, заданий.
33.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. Правила проведения игр с мячом. Игры с мячом. Мяч через сетку.		Практическое выполнение приемов, заданий.
34.		практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. На горке. Гонки санок. Зимнее троеборье.		Практическое выполнение приемов, заданий.
35.		беседа, практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Правила безопасного поведения при катании на лыжах. Зимние забавы. Быстрые упряжки. Тройки.		Практическое выполнение приемов, заданий.
36.		практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. Целься точно. Мяч через сетку.		Практическое выполнение приемов, заданий.

37.		беседа, практические упражнения и задания	2	Эстафета. Правила безопасного поведения при проведении эстафеты. Эстафета. Мяч в кольцо. Бег с тремя мячами.		Практическое выполнение приемов, заданий.
38.		практические упражнения и задания	2	Итоговые мероприятия. Эстафета. Гонка мячей под ногами. Три прыжка.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
39.		беседа, практические упражнения и задания	2	Эстафета. Особенности проведения игр-эстафет. Эстафета с обручами. Носильщики.		Практическое выполнение приемов, заданий.
40.		практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Стенка – мишень. Зимние забавы. Снайперы.		Практическое выполнение приемов, заданий.
41.		беседа, практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Правила безопасного поведения при катании на санках. Зимние забавы. Пройти по кругу.		Практическое выполнение приемов, заданий.
42.		практические упражнения и задания	2	Эстафета со скакалкой. Встречная эстафета с брусками.		Практическое выполнение приемов, заданий.
43.		практические упражнения и задания	2	Судейство игр со скакалкой. Игры со скакалкой. Алфавит.		Практическое выполнение приемов, заданий.

44.		практические упражнения и задания	2	Эстафета. Гонка мячей. Снайперы. Игольное ушко.		Практическое выполнение приемов, заданий.
45.		беседа, практические упражнения и задания	2	Эстафета. Разновидности и особенности эстафет. Эстафета. Бег в мешках. Бег на облаках.		Практическое выполнение приемов, заданий.
46.		практические упражнения и задания	2	Итоговые мероприятия: подвижные игры «Два Мороза», «День и ночь»		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
47.		практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Судейство. Слалом. Догонялки.		Практическое выполнение приемов, заданий.
48.		практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Воротники. Чем дальше – тем лучше.		Практическое выполнение приемов, заданий.
49.		беседа, практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Названия некоторых игр на свежем воздухе. Зимние забавы. С горки в присядку. Шире круг		Практическое выполнение приемов, заданий.
50.		практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Попробуй догони. Следопыты.		Практическое выполнение приемов, заданий.
51.		беседа, практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Названия некоторых игр на свежем воздухе. Восьмерка. Встречная эстафета.		Практическое выполнение приемов, заданий.

52.		практические упражнения и задания	2	Эстафета «Лошарики». Ритмическая эстафета с палками.		Практическое выполнение приемов, заданий.
53.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. Правила проведения игр с мячом. Мяч вдогонку.		Практическое выполнение приемов, заданий.
54.		практические упражнения и задания	2	Эстафета. «Прыгунки». Передай мяч. Прокати мяч.		Практическое выполнение приемов, заданий.
55.		беседа, практические упражнения и задания	2	Эстафета. Судейство. Способы деления на команды, считалка. Эстафета. Трудная ноша. Прохождение болота.		Практическое выполнение приемов, заданий.
56.		практические упражнения и задания	2	"Итоговые мероприятия. Эстафета. Змейка. Вызов игроков. Контрольные нормативы :складывания на время за 30 сек. (пресс)		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
57.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Правила безопасного поведения при проведении игр на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе. «Знамя»		Практическое выполнение приемов, заданий.
58.		практические упражнения и задания	2	Эстафета с палками и прыжками. Гонка мячей над головами и под ногами.		Практическое выполнение приемов, заданий.

59.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Футбол		Практическое выполнение приемов, заданий.
60.		практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Футбол для детей.		Практическое выполнение приемов, заданий.
61.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности. Игры на свежем воздухе. «Знамя»		Практическое выполнение приемов, заданий.
62.		практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Футбол для детей.		Практическое выполнение приемов, заданий.
63.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Название некоторых игр на свежем воздухе. Футбол для детей		Практическое выполнение приемов, заданий.
64.		практические упражнения и задания	2	Итоговые мероприятия. Контрольные нормативы: бег 30м; прыжок в длину с места; наклоны вперед из положения сидя; челночный бег 3 X 10 м		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
65.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Название некоторых игр на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе. «Знамя»		Практическое выполнение приемов, заданий.

66.	практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Баскетбол для детей.		Практическое выполнение приемов, заданий.
67.	практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Баскетбол. Судейство. Баскетбол для детей.		Практическое выполнение приемов, заданий.
68.	практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Баскетбол для детей.		Практическое выполнение приемов, заданий. Соревнования
69.	практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Футбол. Судейство.		Практическое выполнение приемов, заданий.
70.	практические упражнения и задания	2	Итоговые мероприятия. Соревнования по футболу		Практическое выполнение приемов, заданий. Соревнования
71.	практические упражнения и задания	2	Игры с мячом через сетку. Виды игр. Игра "Знамя"		Практическое выполнение приемов, заданий.
72.	практические упражнения и задания	2	Итоговые мероприятия. Спортивные соревнования по баскетболу. Контрольные нормативы: Ведение баскетбольного мяча с броском по б/кольцу		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов.
Итого		144			