

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6
им. Героя Советского Союза В.П. Грицкова»**

Согласовано:
Руководитель ШМО
классных руководителей
_____ Дрогайцева А.Г.
№1 от 01.09.2023

Утверждено:
Приказ
МОУ «Средняя школа №6»
№ 276 от 01.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
по физической культуре

«Давайте поиграем»

Возраст обучающихся: 9-11 лет
базовый уровень сложности
Нормативный срок освоения программы: 1 год

Автор-составитель:
Матевосян Елена Анатольевна

г. Луга
2023

Содержание программы:

1. 1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи.....	4
1.3 Содержание программы	6
1.4 Учебно - тематический планирование.....	8
1.5 Содержание планирования.....	8
1.5 Планируемые результаты.....	10

2. Методическое и материально-техническая обеспечение рабочей программы

2.1 Условия реализации программы.....	11
2.2 Способы проверки результатов.....	12
2.3 Оценочные материалы.....	12
2.4 Методическое обеспечение программы.....	13
2.5 Список литературы.....	13

1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа, далее (программа) «Давайте поиграем!» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 18.12.2020 № 61573 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196).
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 (далее – Порядок № 629, образовательные программы) вступает в действие
- Уставом МОУ «Средняя школа №6», утверждённого постановлением администрации Лужского муниципального района от 21.04.2021 N1209

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения.

Игра – важнейшая сфера жизнедеятельности ребёнка. Одно из основных преимуществ игровой деятельности состоит в том, что в игру ребёнок всегда вступает добровольно. Заставить играть нельзя. А вот для педагога самое главное дать детям возможность раскрыть себя, реализовать свои силы, проявить самостоятельность в действиях и поступках, познать преимущества совместной деятельности.

Актуальность данной образовательной программы выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность. Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры.

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий ребенок реализует в подвижных играх, которые, по мнению многих ученых, являются ведущим методом формирования физической культуры. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Подвижные игры прежде всего средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности, что необходимо в условиях школы-интерната. Подвижные игры просто необходимы детям школьного возраста — они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно - сосудистую систему, способствуют насыщению клеток организма кислородом, повышая активность головного мозга, учат концентрации и вниманию. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместны действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность.

Содержание игры определяется движениями, которые входят в её состав. В программе воспитания школе для каждой возрастной группы детей предусмотрены подвижные игры, в которых развиваются движения разных видов: бег, прыжки, лазанье и т.д. Игры подбираются с учётом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей детей.

Отмечается оздоровительный эффект подвижных игр, положительное влияние их на сердечно - сосудистую, дыхательную, нервную системы, на общее развитие ребенка, укрепление мышц, улучшение обмена веществ, т.е. — подвижные игры оказывают комплексное разностороннее влияние на организм детей.

Школьников необходимо обучать играть в подвижные игры самостоятельно. Для этого надо развивать у них интерес к этим играм, предоставлять возможность организовывать

их на прогулке, в часы досуга, на праздниках и т.д.

1.2 Цели и задачи программы:

Цель программы: формирование интереса у детей к занятиям физической культурой через проведение подвижных игр.

Задачи программы.

- развивать физические способности детей;
- формировать самостоятельные навыки в выборе движений;
- учить взаимовыручке и поддержке друг друга.

Образовательно-развивающие:

- Изучение основных приемов техники игры;
- Приобретение опыта участия в соревнованиях;
- Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

Оздоровительные:

- Правильная организация двигательной активности детей;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

Воспитательные:

- Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;
- Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям спортом;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Содействовать формированию навыков культуры поведения;
- Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

Возраст обучающихся

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста. Участниками программы спортивной секции «Давайте поиграем!» являются учащиеся начальной школы 9-11 лет МОУ "Средняя школа №6". Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Форма, режим и виды занятий

Учебный год длится с 4 сентября по 24 мая, 34 недели. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу. Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 45 минутам активного обучения обучающихся. Расписание занятий кружка составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно-гигиенических норм.

При реализации Программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации

Образовательная деятельность по данной программе, реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В работе кружка, а также для участия в массовых мероприятиях, по желанию, могут привлекаться родители (законные представители) обучающихся

Календарный учебный график

Комплектование групп - 04.09.2023 - 30.09.2023

Начало учебного года - 01.09.2023 года

Окончание учебного года - 24.05.2024 года

Продолжительность учебного года - 34 недели

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Промежуточная аттестация - с 21.12. - 25.12.2023 года

Итоговая аттестация - 20.05. по 23.05.2024 года

Праздничные дни в течение учебного года:

23 февраля 2024 г. «День защитника Отечества»,

8 марта 2024 г. «Международный женский день»,

1 мая 2024 г. «Праздник весны и труда»,

9 мая 2024 г. «День Победы»,

1.3 Содержание программы.

Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. Т.е. первоначально баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества.

Программа состоит из трех модулей: «Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника и тактика игры».

Раздел 1. Подвижные игры

1.1. Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.

Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в спортзале.

По данной теме учащиеся должны

знать:

- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий спортивной секции;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде;
- значение подвижных и спортивных игр;
- считалки.

уметь:

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений самостоятельно;
- играть в указанные подвижные игры.

1.2. Подвижные игры с предметами.

По данной теме учащиеся должны

знать:

- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий спортивной секции;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение при участии в подвижных играх;
- физические качества человека;
- считалки;

уметь:

- играть в указанные подвижные игры.

1.3. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола.

По данной теме учащиеся должны

знать:

- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий спортивной секции;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде;
- названия различных подвижных игр;
- понятия «эстафета», «соревнование»;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение при участии в подвижных играх;
- краткую характеристику игр «баскетбол», «футбол».
- правила ведения баскетбольного мяча;
- приёмы ведения футбольного мяча.

уметь:

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений самостоятельно;
- владеть мячом: ведение, держание, передача, ловля, броски в процессе подвижных игр;
- выполнять повороты в движении и на месте.

Раздел 2. Народные игры.

2.1. Русские народные игры.

По данной теме учащиеся должны

знать:

- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий спортивной секции;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде;
- названия, историю и правила русских народных игр;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение при участии в народных играх;
- считалки.

уметь:

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений самостоятельно;
- играть в русские народные игры.

2.2. Игры по выбору обучающихся.

По данной теме учащиеся должны

знать:

цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий спортивной секции;

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде;
- названия, историю и правила наиболее понравившихся игр;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение при участии в народных играх;
- считалки.

уметь:

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений самостоятельно;
- играть в популярные игры своей школы, города.

1.4 Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	1	1	
2.	Техника безопасности.	на каждом занятии	на каждом занятии	
3.	Общая физическая подготовка	на каждом занятии	на каждом занятии	
4.	Работа с мячами	5		5
5.	Работа с скакалками	5		5
6.	Баскетбол	5		5
7.	Волейбол (Пионербол)	3		3
8.	Футбол	4		4
9.	Перестрелка	4		4
10.	Другие игры.	7		7
Всего		34	1	33

1.5 Календарно-тематическое планирование.

№п/п	Тема занятия	Дата.
1	Инструкция по технике безопасности. Игра «Салки».	
2	Подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка», «Воротца».	
3	Подвижные игры: «Удочка», «Мяч в цель».	
4	Турнир «Веселые эстафеты».	

5	Комплекс ОРУ с мячами. Правила игры «Пионербол». Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	
6	Инструкция по технике безопасности при проведении народных игр. «Филин и пташка», «Перестрелка», «Горелки»	
7	Комплекс ОРУ. «Филин и пташка», «Горелки»	
8	Комплекс ОРУ с мячами. Работа с мячами в парах, тройках. Ведение мяча. Игра «Воротца», «Третий - лишний».	
9	Комплекс ОРУ. Правила формирования команд. Виды передач. Игра «Горячая картошка», «Пустое место».	
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Горячая картошка», «Пустое место».	
11	Комплекс ОРУ с мячами. Виды передач. Игра «Горячая картошка»	
12	Подготовка к турниру «Веселые эстафеты». Игра «Три касания», «Пустое место».	
13	Комплекс ОРУ с мячами. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте. Игра «Рыбаки и рыбки»	
14	Комплекс ОРУ с мячами. Работа с мячами в парах, тройках. Ведение мяча. Бросок в кольцо с трех шагов.	
15	Комплекс ОРУ с мячами. Работа с мячами в парах, тройках. Ведение мяча. Бросок в кольцо с трех шагов.	
16	Комплекс ОРУ с мячами. Работа с мячами в парах, тройках. Ведение мяча. Бросок в кольцо с трех шагов.	
17	Комплекс ОРУ с футбольными мячами. Ведение мяча. Обводка. Бросок по воротам.	
18	Комплекс ОРУ с футбольными мячами. Ведение мяча. Обводка. Бросок по воротам.	
19	Комплекс ОРУ с футбольными мячами. Ведение мяча. Обводка. Бросок по воротам.	
20	Комплекс ОРУ с мячами. Поддачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	
21	Комплекс ОРУ. Правила формирования команд. Виды передач. Пионербол.	
22	Комплекс ОРУ с мячами. Правила формирования команд. Виды передач. Пионербол.	
23	Комплекс ОРУ с мячами. Работа с мячами в парах, тройках. Ведение мяча. Бросок в кольцо.	
24	Комплекс ОРУ с мячами. Техника атаки. Работа с мячами в парах, тройках. Ведение мяча.	
25	Комплекс ОРУ с мячами. Работа с мячами в парах, тройках. Ведение мяча. Бросок в кольцо.	
26	Комплекс ОРУ с мячами. Работа с мячами в парах, тройках. Ведение мяча. Бросок в кольцо.	

27	Комплекс ОРУ с мячами. Работа с мячами в парах, тройках. Ведение мяча. Бросок в кольцо с трех шагов.	
28	Комплекс ОРУ с мячами. Работа с мячами в парах, тройках. Ведение мяча. Бросок в кольцо с трех шагов.	
29	Комплекс ОРУ с мячами. Работа с мячами в парах, тройках. Ведение мяча. Бросок в кольцо с трех шагов.	
30	Инструкция по технике безопасности. Турнир по баскетболу.	
31	Комплекс ОРУ с футбольными мячами. Ведение мяча. Обводка. Бросок по воротам.	
32	Комплекс ОРУ с футбольными мячами. Ведение мяча. Обводка. Бросок по воротам.	
33	Подготовка к турниру. Формирование команд	
34	Инструкция по технике безопасности. Турнир по футболу. Подведение итогов.	

1.6 Планируемые результаты

Реализация программы обеспечивает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов. В личностных результатах отражена рабочая программа воспитания.

Личностные результаты:

- сформирована культура здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- развиты физические способности с учетом возможностей и состояния здоровья;
- получены навыки безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.
- сформировано трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- стремление оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами станут следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся станут следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Методическое и материально-техническое обеспечение рабочей программы

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию А.П.Матвеева;
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

3. Технические средства:

- телевизор с универсальной приставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

4. Оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская.

5. Спортивная площадка:

- легкоатлетическая дорожка
- сектор для прыжков в длину
- игровое поле для футбола
- площадка игровая баскетбольная
- площадка игровая волейбольная
- гимнастический городок

2.2 Способы проверки результатов.

- усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
- устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
- достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
- физическое развитие (тестирование физической подготовленности)

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Результатом практической деятельности по программе дополнительного образования спортивного кружка «Веселый спорт» можно считать следующее:

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- ✓ Классы взаимодействуют друг с другом с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашаются на уроки здоровья, сценические выступления.
- ✓ Классные руководители координируют проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
- ✓ Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.
- ✓ Большое количество учащихся школы заняты во внеурочной деятельности дополнительного образования.

2.3 Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 11 лет)

2. Уровень физической подготовленности учащихся 9-11 лет (таблица)

3. Таблица нормативов по ОФП для учащихся 9-11 лет

2.4 Методическое обеспечение программы.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретическая подготовка включает вопросы истории современного спорта, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 5-7ми минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу, футбольные упражнения и упражнения с волейбольным мячом.

Теоретическая подготовка

- Развитие спорта в России.
- Физическая подготовка.
- Техническая подготовка.
- Психологическая подготовка.
- Соревновательная деятельность.
- Организация и проведение соревнований по ОФП.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- подвижные игры.
- эстафеты.
- акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития быстроты движений.
- упражнения для развития выносливости.
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- упражнения для развития ловкости.

Методом контроля является метод наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

2.5 Список литературы и цифровых образовательных ресурсов.

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
2. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М., 1982.
3. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на - Дону, 2002.
4. Баршай В.М. Активные игры для детей. - М., 2001
5. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых - М., 2007

6. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. - Сп-б.,2010
7. «Настольная книга учителя физической культуры», Г.И.Погадаев ФиС,2000
8. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол М., «Просвещение» Г.Колодницкий, В.Кузнецов, М.Маслов
9. «Футбол. Настольная книга детского тренера.1-2 этап (8-12 лет) А.Кузнецов М. «Олимпия»/ «Человек», 2010
10. «Урок физкультуры в современной школе». Методические рекомендации для учителей

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Коллекция разнообразных ЦОР в различных форматах	http://www.school-collection.edu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Каталог ЭОР для учителей-предметников	http://window.edu.ru
ПЕДСОВЕТ.ORG. Медиатека, включающая ЦОР и методические разработки	http://pedsovet.org/m
Начальная школа - детям, родителям, учителям. Библиотека ресурсов для учителя начальной школы	http://www.nachalka.com
Сеть творческих учителей. Библиотека методик проведения уроков и готовых учебных проектов	http://www.it-n.ru
Федеральный институт педагогических измерений	http://www.fipi.ru/view
Федеральный портал Российского образования	http://www.edu.ru/
Сеть творческих учителей	http://www.it-n.ru/
Уроки.Net	http://www.uroki.net/docinf.htm
Стандарты общего образования нового поколения	http://standart.edu.ru/
Примерные программы основного общего образования	http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/3837/
Официальный сайт ЕГЭ	http://www.ege.edu.ru/