

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

Согласовано:  
Руководитель ШМО  
классных руководителей  
\_\_\_\_\_ Дрогайцева А.Г.  
№1 от 29.09.2024

Утверждено:  
Приказ  
МОУ «Средняя школа №6»  
№ 261 от 02.09.2024 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  
2024

## **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, 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 года № 1209.

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 - 04.09.2024 - 30.09.2024

Начало учебного года - 02.09.2024 года

Окончание учебного года - 26.05.2025 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 23.12. - 27.12.2024 года

Итоговая аттестация - 19.05. по 23.05.2025 года

### **Праздничные дни в течение учебного года:**

23 февраля 2025 г. «День защитника Отечества»,

8 марта 2025 г. «Международный женский день»,

1 мая 2025 г.

8 марта 2025 г. «Праздник весны и труда»,

9 мая 2025 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
<b>Всего</b>		<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>

#### 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 подачи. Игра «Горячая картошка», «Пустое место».	
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Горячая картошка», «Пустое место».	
11	Комплекс ОРУ с мячами. Виды подачи. 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. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	
21	Комплекс ОРУ. Правила формирования команд. Виды подачи. Пионербол.	
22	Комплекс ОРУ с мячами. Правила формирования команд. Виды подачи. 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	<a href="http://www.school-collection.edu.ru">http://www.school-collection.edu.ru</a>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Каталог ЭОР для учителей-предметников	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
ПЕДСОВЕТ.ORG. Медиатека, включающая ЦОР и методические разработки	<a href="http://pedsovet.org/m">http://pedsovet.org/m</a>
Начальная школа - детям, родителям, учителям. Библиотека ресурсов для учителя начальной школы	<a href="http://www.nachalka.com">http://www.nachalka.com</a>
Сеть творческих учителей. Библиотека методик проведения уроков и готовых учебных проектов	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>
Федеральный институт педагогических измерений	<a href="http://www.fipi.ru/view">http://www.fipi.ru/view</a>
Федеральный портал Российского образования	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
Сеть творческих учителей	<a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a>
Уроки.Net	<a href="http://www.uroki.net/docinf.htm">http://www.uroki.net/docinf.htm</a>
Стандарты общего образования нового поколения	<a href="http://standart.edu.ru/">http://standart.edu.ru/</a>
Примерные программы основного общего образования	<a href="http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/3837/">http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/3837/</a>
Официальный сайт ЕГЭ	<a href="http://www.ege.edu.ru/">http://www.ege.edu.ru/</a>