

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШУШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

«ПРИНЯТО»

на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

\_\_\_\_\_ Т.Ю. Бучина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**«Юный олимпиец»**

Физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 4 года

Составитель:

Некипелова М.П.

учитель физической культуры,  
педагог дополнительного образования

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный олимпиец» составлена в соответствии с нормативными документами:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

– Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Устав МБОУ «Шушенская СОШ №1».

## **Направленность программы**—физкультурно-спортивная.

**Актуальность** Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Поэтому реализация программы «Юный олимпиец» с использованием подвижных игр **педагогически целесообразна.**

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

**Объем освоения и адресат программы:** Программа рассчитана на 144 часа (4 года обучения) для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет):

**Количество обучающихся в группе:** от 12 человек.

**Срок реализации программы:** 4 года.

**Объем освоения программы:** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, количество часов в год 36 ч. Всего объем освоения программы: 144 часа

**Форма обучения:** очная, с возможностью использования дистанционных технологий и электронного обучения.

**Формы организации деятельности на занятиях:** групповая, фронтальная,

### **1.2.Целевой раздел программы.**

**Цель программы:** создать условия для оптимизации двигательной активности младших школьников через возможность использования подвижных игр.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции ;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Разделы	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		т	п	т	п	т	п	т	п
1	Игры на взаимодействие между учащимися	2	10						
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств	2	12						
3	Игры с элементами легкой атлетики			1	8	1	8	1	8
4	Игры с элементами ритмической гимнастики			1	9	1	9	1	9
5	Игры с элементами спортивных игр			1	9	1	9	1	9
6	Игры с элементами лыжной подготовки			1	6	1	6	1	6
7	Игры по выбору детей		10						
	Всего часов	36		36		36		36	

Программа на 2-4 году обучения имеет циклический характер без изменений общей тематики разделов, но с увеличением требований по отработке практических навыков с учетом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся.

#### Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Юный олимпиец»

## 1 год обучения

### **Игры на взаимодействие между учащимися**

**Цель:** воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

### **Игры на развитие двигательных качеств**

**Цель:** способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Подвижные игры закаливают организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

### **Игры по выбору учащихся**

## 2 – 4 года обучения

### **Игры с элементами спортивных игр:**

#### **1. Легкая атлетика**

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

#### **2. Ритмическая гимнастика**

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

#### **3. Подвижные игры**

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

#### **4. Лыжная подготовка**

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

### **1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы**

В процессе освоения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации обучающихся, формирование

коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование привычки здорового образа жизни, привитие любви к спортивным играм.

**К концу 1 года обучения:**

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;</li> <li>• формирование представлений об этических идеалах и ценностях;</li> <li>• отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;</li> <li>• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</li> <li>• демонстрировать уровень физической подготовленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>• Знать различные виды игр;</li> <li>• Выполнять правила игры.</li> </ul>

**К концу 2 года обучения:**

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять уровень развития физических качеств;</li> <li>• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;</li> <li>• проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Управлять своими эмоциями;</li> <li>• Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;</li> <li>• Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;</li> <li>• организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;</li> <li>• Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.</li> </ul>

### К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>• вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> <li>• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;</li> <li>• взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</li> <li>• Управлять своими эмоциями;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;</li> <li>• Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;</li> <li>• Владеть различными формами игровой деятельности.</li> </ul>

### К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</li> <li>• Готовность к преодолению трудностей;</li> <li>• Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;</li> <li>• Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</li> <li>• Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;</li> <li>• играть по упрощенным правилам спортивные игры;</li> <li>• самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;</li> <li>• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.</li> </ul>

## Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных часов	Количество учебных часов	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной
1		01.09.2023 г.	30.05.2024 г.	36	36	72	2 раза в неделю по 90 мин.	октябрь 2023 г., май 2024 г.

### 2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы школа гарантирует учащимся: соблюдение их прав на образование, охрану здоровья, отдых и досуг; обеспечивает за счет бюджетных средств необходимыми учебными пособиями; предоставляет возможность высказывать свое мнение о качестве образовательного процесса; содействует дополнительному образованию детей; гарантирует физическую подготовленность учащихся; обеспечивает бытовые условия, соответствующие современным нормам.

Для обеспечения вышеперечисленных условий школа располагает соответствующим педагогическим, программно-методическим, материально-техническим и информационным обеспечением.

Для непрерывного профессионального развития педагогических работников имеется план работы с педагогами по повышению квалификации в соответствии с графиком, утвержденным директором школы. Курсы повышения квалификации педагоги проходят не реже одного раза в 3 года.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с достаточным количеством спортивного инвентаря.

### 2.3. Форма аттестации/контроля и оценочные материалы

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

## **2.4. Методические материалы**

### **Методы и формы обучения**

Основной формой работы являются подвижные игры. Они способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

**В работе используются следующие методы:**

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая.

## **2.5. Список литературы:**

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004

**Тематическое планирование  
1 год обучения – 36 часов**

дата		тема занятия	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
план	факт					
		Игра «Угадай, чей голосок?»	1	развитие внимания, памяти	классный кабинет	
		Игра «Фигуры»	1	развитие воображения, сплоченности коллектива	игровая площадка	
		Игра «Мы- веселые ребята»	1	развитие сплоченности коллектива	зал, площадка	музыкальное сопровождение
		Игра «Гуси- лебеди»	1	развивать двигательную активность, умение передавать движение птиц	игровая площадка	
		Соревнование скороходов	1	развитие внимания, умение правильно выполнять правила игры	спортивный зал	обувные коробки
		Игра «Волк во рву»	1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину	площадка	мел
		Игра «К своим флажкам»		развитие ориентировки, сообразительности	площадка	флажки
		Игры по выбору учащихся	3	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	игровая площадка	по выбору
		Эстафета с мячами	1	развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку	игровая площадка	мячи
		Игра «Птицы и клетка»	1	совершенствование быстроты реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений	зал	музыкальное сопровождение

		Игра «Угадай, кто?»	1	развивать умение бесшумно, наблюдательность	зал, коридор, площадка.	
		Эстафета зверей	1	развивать двигательную активность, умение передавать движения животных	игровая площадка	
		Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	помещение	по выбору
		Игра «Стой!»	1	закрепление навыков ловли и метания малого мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое	зал, площадка	малый мяч
		Игра «Веселые музыканты»	1	развивать чувство ритма	помещение	детские музыкальные инструменты
		Игра «Совушка»	1	развивать умение передавать движения животных	игровая площадка	
		Игры по выбору учащихся	3	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивный зал	по выбору
		Эстафета со скакалками	1	Развивать умение выполнять упражнение со скакалками	спортивный зал	скакалки
		Игра «Паровозик»	1	совершенствование навыков бега, умение играть группой	игровая площадка	
		Игры по выбору учащихся	1	развивать способность	спортивный зал	по выбору

				концентрировать внимание на определенном сигнале		
		Игра «Вышибалы»	1	совершенствование быстроты реакции	спортивный зал	мяч
		Игра «Воробьи и вороны»	1	развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале	зал, площадка	
		Игра «Салки»	1	развивать быстроту движений	площадка	
		Повторение изученных игр	2	Развивать умение приходить к единому мнению.	спортивный зал	по выбору
		Эстафета «Кенгуру»	1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину	спортивный зал	мешок
		Игра «Карлики и великаны »	1	развивать внимание, быстроту реакции	классный кабинет	
		Игра«Шишки, желуди, орехи»	1	развивать внимание, быстроту реакции; совершенствование навыков бега	спортивный зал	
		Игра «Медведь»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	спортивный зал	
		Игры по выбору учащихся	2	развитие интереса к играм и коммуникативных способностей	зал, площадка	
<b>2 год обучения (36 часов)</b>						
дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
план	факт					
		<b><u>игры с элементами легкой атлетики</u></b> «Осенний марафон»	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	стадион	палочки
		Игра «Чай-чай, выручай»	1	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства	площадка	

				коллективизма		
		Игра «День и ночь»	1	совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы	площадка	
		Игра «Вызови по имени»	1	воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки	площадка	
		Игра «Гонка мячей по кругу, в колоннах»	1	совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки	стадион	мячи
		Прыжки в длину	1	развивать навык прыжков на одной и двух ногах	площадка	мел
		Игра «Караси и щука»	1	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действию	спортивный зал	
		Игра «Кто выше?»	1	развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ	зал, площадка	резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов
		Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1	усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании	спортивный зал	подвесной мячик
		<b><u>ритмическая гимнастика</u></b> Игра ««Веселые ладошки»»	1	Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма	зал	
		Игра «Веселый зоопарк»	1	развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце	зал	музыкальное сопровождение
		Игра «Красивая спина»	1	развитие правильной осанки, умения правильно ходить	спортивный зал	музыкальное сопровождение

	Игра «Дружные ребята»	1	Проверить координацию движений ребёнка	спортивный зал	Гимнастическая скамейка, кегли разного цвета, мячи
	Игра «Веселый сапожок»	2	Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений	спортивный зал	музыкальное сопровождение
	Игра «Непоседы»	3	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение
	Игра «Ритмическая мозаика»	1	закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса	спортивный зал	музыкальное сопровождение
	<b><u>лыжная подготовка</u></b> Скользкий шаг с палками	1	воспитание умения владеть собой, освоение техники скользящего шага, развитие быстроты	стадион	лыжи с палками
	Игра «Царь горы»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	площадка	
	Повороты на месте и в движении	1	развитие координационных способностей	стадион	лыжи
	Игра «Попади в цель»	1	Развивать глазомер, ловкость	площадка	
	Игры по выбору учащихся	3	развитие коммуникативных способностей	площадка	по выбору
	Эстафета «Снежный город»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	стадион	кегли, флажки, санки
	Лыжная эстафета	1	развитие двигательных качеств, умение участвовать в эстафете	стадион	лыжи без палок
	<b><u>подвижные игры</u></b> Игры и эстафеты с мячами	1	развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре	спортивный зал	мячи разных размеров

		Игра «Класс, смирно!»	1	усвоение строевых команд и перестроения, воспитание внимания и быстроты реакции.	зал, площадка	
		Броски мяча в корзину	1	развитие меткости	спортивный зал	мячи
		Игра «Боулинг»	1	развитие меткости, внимания	спортивный зал	кегли, мячи
		Игра «Картошка»	1	развивать быстроту реакции, умение ловить мяч	площадка	мяч
		Соревнование по прыжкам через скакалку	1	развивать умение прыгать через скакалку	площадка	скакалки
		Игра «Веселые пингвины»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	мячи
		Игра «Солнышко»	1	развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение	площадка	обручи и гимнастические палки

### 3 год обучения (36 часов)

дата		тема занятия	кол-во часов	цели занятия	место проведения	оборудование
план	факт					
		<b><u>игры с элементами легкой атлетики</u></b> Игра «Метатели»	1	развитие меткости, внимания, быстроты реакции	спортивная площадка	мячи
		Игра «Пустое место»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	
		Игра « У ребят порядок строгий»	1	развитие двигательных навыков	спортивная площадка	
		Игра «К своим флажкам»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	флажки
		Игра «Прыгающие воробушки»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей,	спортивная площадка	обручи, мешки

				ориентирование в пространстве		
		Веселые старты «Лабиринт»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	спортивный зал	кегли, мячи, мешки, обручи
		Игра «Прыжки по полоскам»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	спортивный зал	
		Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	мячи
		Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
		<b><u>ритмическая гимнастика</u></b> Игра «Исправь осанку»»	1	формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений	спортивный зал	
		Упражнения на согласованность движений с музыкой	2	работать над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку	спортивный зал	музыкальное сопровождение
		Игра «Зайцы в огороде»	1	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
		Разучивание комплекса ритмических упражнений «Осенний лес»	3	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение
		Ритмические упражнения с обручами	1	развитие координационных способностей и двигательных навыков	спортивный зал	обручи
		Игра «Верёвочка под ногами»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	площадка	скакалка

	Комплекс упражнений «Гимнасты»	1	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение, мячи
	<b><u>лыжная подготовка</u></b> Передвижение скользящим, ступающим шагом	1	Развивать двигательную активность; выносливость	спортивная площадка	лыжи
	Повороты переступанием	1	Развивать двигательную активность; координацию движений	спортивная площадка	
	Игра «Защита укрепления»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка	
	Игра «Перевозка груза»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка	санки, гимнастические палки
	Игры на развитие скорости Игра «Верхом на клюшке»	2	Развивать двигательную активность; координацию движений	снежная площадка	клюшка
	Игра – соревнование «Не уступлю горку!»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	снежная площадка	
	<b><u>подвижные игры</u></b> Игры на внимание и быстроту «Поезд»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивный зал	кегли
	Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
	Соревнования «Веселые старты» «Старт группами» «Командный бег»	3	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	беговая дорожка	кегли, мячи, обручи
	Игра «Мини-	1	развитие	спортивная	мяч

		футбол»		координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	площадка	
		Повторение изученных игр	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивная площадка	по выбору
<b>4 год обучения (36 часов)</b>						
дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
план	факт					
		Встречная эстафета. Игра «Волк и ягненок» Игра «Кто раньше?»	3	формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	флажки, эстафетные палочки
		Эстафета со скакалкой. Игра « Смена номеров»	2	развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации	спортивная площадка	скакалки
		Игра «Погоня по кругу» Игра «Перебежки»	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	жгут
		Игра «Удочка» Игровые упражнения с малыми мячами.	2	развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	теннисные мячи
		<b><u>ритмическая гимнастика</u></b> Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные	1	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивный зал	музыкальное сопровождение

		упражнения)				
		Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1	совершенствование комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	мячи, гимнастические палки
		Упражнения с элементами хореографии и танца; Игра «Осенний лес»	2	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение
		Игра «Прыгающие воробушки» Игра «Прыжки по полосам»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивный зал	
		Упражнения с предметами: обручем, мячом, палками	3	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивный зал	обручи, мячи, палки
		Соревнование «Лабиринт»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивный зал	скакалки, мешки, обручи, музыкальное сопровождение
		<b><u>лыжная подготовка</u></b> Эстафета 4x50 без лыжных палок	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	
		Игра «Два Мороза»	1	воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений	зал, площадка	
		Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке;	2	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений;	спортивная площадка	кегли

	Игра «Кто дальше уедет?»		формирование ЗОЖ		
	Игра «Заяц без логова»	1	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	спортивный зал	
	Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности	1	Развитие выносливости	спортивная площадка	
	<b><u>подвижные игры с элементами спортивных игр</u></b> Игра «Снайперы»	1	развитие быстроты, ловкости, координации движений	спортивный зал	
	Игра «Перетягивание через черту»	1	Развитие выносливости, силы, согласованности	спортивный зал	
	Эстафета с лазаньем и перелезанием	1	развитие быстроты, ловкости, координации движений	спортивный зал	гимнастические скамейки
	Бег с мячом Бег по линиям Игра «День и ночь»	3	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	спортивный зал	мячи
	Игра «Кто точнее?»	1	научиться метко метать мяч	футбольное поле, ровная площадка	мячи
	Игра «Пионербол»	2	совершенствование навыков ловли мяча через сетку	спортивный зал, площадка	волейбольная сетка