

Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Министерством просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р)

Основные характеристики программы:

Направленность и уровень освоения:

Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры», относится к физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы общекультурный 2 года

Актуальность программы:

Программа отвечает социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей учащихся и родителей с учетом анализа социальных проблем, педагогического опыта и детского или родительского спроса. А также в соответствии с государственной политикой в области дополнительного образования базируется на концепции «Национальной стратегии действий в интересах учащихся на 2012-2017 гг» и «Стратегии развития систем образования Санкт-Петербурга 2011-2020 гг».

Программа разработана в интересах и в соответствии с запросами современных учащихся с учетом требований родителей, ориентирована на обучение и получение знаний и опыта в

области физической культуры. Групповые занятия помогают учащимся быстрее справиться со своими комплексами, проблемами общения, способствуют раскрытию скрытых возможностей учащегося и демонстрации своих способностей и полученных умений на публике. Программа способствует расширению и углублению знаний по подвижным играм. В связи с возросшей нагрузкой учебных дисциплин для учащихся данного возраста актуальным стало проведение подвижных игр, которые не требуют специальной подготовленности у учащихся, не требуют большого пространства (их можно проводить в небольших помещениях), сложного инвентаря.

Отличительные особенности:

Занятия проводятся в форме спортивной тренировки, где перед каждой игрой даётся общая физическая подготовка. Большое разнообразие игр позволяет регулировать нагрузку и способствует разностороннему физическому развитию учащихся. Сюжетная линия описываемых игр вызывает повышенный интерес и эмоционально положительную настроенность на занятия.

Адресат программы:

Программа адресована учащимся от 8-10 лет, желающим получить навыки владения подвижными играми.

Цель и задачи программы:

Цель программы:

Целью данной программы является содействие укреплению здоровья и создание условий для гармоничного физического развития обучающихся средствами подвижных игр.

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих групп

задач:

Образовательные:

-ознакомить учащихся с различными подвижными играми;

-обучить терминологии подвижных игр;

Развивающие:

-развивать навыки подвижных игр;

-способствовать развитию двигательных качеств: сила, быстрота, скорость, выносливость, координация движений;

Воспитательные:

-воспитать у учащихся чувство коллективизма;

-воспитать морально-волевые качества;

Условия реализации программы:

Условия набора учащихся в коллектив: принимаются все желающие, которые имеют медицинский допуск.

Условия формирования групп: разновозрастные, допускается дополнительный набор.

Количество учащихся в группе:

1 год – не менее 15 человек;

2 год – не менее 14 человек;

Программа допускает повторное обучение учащихся по личному желанию.

Условия дополнительного добора на 2-ой и последующих годов обучения:

- в течение года допускается дополнительный набор на основании собеседования и с обязательной разработкой индивидуального маршрута по прохождению пропущенных тем.

- в группах 2-го года обучения может быть осуществлен дополнительный набор после проведения первичной диагностики (анкетирования).

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется круглогодично («образование без каникул»), поскольку в летний период в ее рамках осуществляется: самостоятельная творческая деятельность учащихся, выполнение заданий по пройденному материалу.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение программы:

Характеристика помещения

- помещение для занятий подвижными играми (спортивный зал)

Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно – гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения. В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности.

Необходимые материалы,

-Мячи малые, баскетбольные и волейбольные, набивные

-перекладина, гимнастическая, стенка, палка

-Скакалки

-обручи, конусы

Особенности организации образовательного процесса

Программа позволяет воспитать гармоничного, всесторонне развитого человека. Организация образовательного процесса при реализации данной программы, отвечает потребностям современных учащихся во всестороннем развитии и формировании здоровой личности.

Выбранные формы занятий, такие как: беседа, практикум, позволяют максимально отработать практические навыки, усвоить теоретический материал и выработать навыки публичных выступлений.

В ходе изучения программы используются различные **методы**
словесные - объяснение, беседа, разъяснение, убеждение примером;
наглядные - демонстрация, показ, просмотр;
практические - наблюдение, участие, выполнение задания, тренировочные упражнения.

При реализации программы используются следующие **педагогические технологии:**

- технология группового и коллективного взаимодействия

- здоровьесберегающие технологии

-игры

Планируемые результаты

Личностные

- формирование ценностных ориентаций (саморегуляция, мотивация, достижение и др.).

Коммуникативные:

-умение формулировать точку зрения;

-умение определить общую цель и пути ее достижения.

Познавательные:

-умение осуществлять логическое действие самостоятельно в игровой ситуации.

-умение психологически не подавляться в игровой ситуации.

-умение играть в изученные подвижные игры.

Регулятивные:

- овладение приемами контроля и самоконтроля усвоения изученного;

-работа над правилами подвижных игр.

-самосовершенствование

УЧЕБНЫЙ ПЛАН I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплектование группы	2	1	1	
2.	Вводное занятие.Общая физическая подготовка(ОФП).	20	1	19	Беседа, показ
3.	«Салки», история игры.	9	1	8	Беседа, показ
4	«Выбивала»	9	1	8	Беседа, показ
5	«Перестроения»	9	1	8	Беседа, показ
6	«Два морских котика»	5	1	4	Беседа, показ
7	Правила игр.	3	2	1	Беседа, показ
8	Эстафеты.	15	1	14	Беседа, показ
Итого часов :		72	9	63	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.Общая физическая подготовка(ОФП).	22	2	20	Беседа, показ

2.	«Пирожок», история игры.	9	1	8	Беседа, показ
3	«Море волнуется», история игры.	9	1	8	Беседа, показ
4	«Охотник», история игры.	9	1	8	Беседа, показ
5	«Перебежки», история игры.	6	1	5	Беседа, показ
6	Правила игр.	3	2	1	Беседа, показ
7	Эстафеты.	14	1	13	Беседа, показ
	Итого часов	72	9	63	

Календарный учебный график

Оценочные и методические материалы (УМК):

Педагогические технологии обучения: учебно-методический материал, практические упражнения.

Методы и методики обучения: Словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к учащимся. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. На занятии используются все известные виды наглядности: показ, рассказ, книга, фотографии, демонстрация подвижных игр, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности. В процессе работы с инвентарём педагог постоянно напоминает о правилах пользования и соблюдении техники безопасности.

Дидактические материалы:

1. Групповые комплексы упражнений.
2. Фотографии и правила игр;
3. Книжки по подвижным играм и методички.
4. Интернет ресурсы.

Информационные источники:

Список литературы для педагога:

1. Матвеев Л.П Теория и методика физической культуры.-М.,Физкультура и спорт.1991.
2. Региональная научно-практическая конференция «Роль физической культуры в здоровом в образе жизни».- Львов, 1992.
3. Руденский Е.В. Социальная психология : Курс лекций.- М.:ИНФРА-М;Новосибирск:НГАЭиУ,1997.
4. Санная М.В. Психологические особенности деятельности и личности тренера: Лекции для студентов .-М.,РГАФК/РГАФК.1997

5. Уэйнберг Р.С.,Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- Киев,Олимпийская литература,1998.
6. Воспитание младшего школьника: Пособие для студентов средних и высших учебных заведений,учителей начальных классов и родителей/Сост.Л.В.Ковинько.- 4-е изд.-М.:Издательский центр «Академия»,2000.-288с..
7. Говорова Р., Дьяченко О, Цеханская Л. Игры и упражнения развития умственных способностей у детей.-М.:2003.-121 с.
8. Дружинин В.Н. Психология общих способностей .-С-Пб.:Питер,1999.
9. Заика Е.В. Игры для развития воображения // Вопросы психологии.-1993.-№2.
10. Практикум по возрастной и педагогической психологии // Под ред. И.В.Дубровиной.- М.:2001.-225с.
11. Рогов Н.И. Настольная книга практического психолога.-М.:1999.
12. Руководство практического психолога //Под ред. И.В.Дубровиной.-М.:1999.
13. Самоухина Н.В. «Игры в школе и дома:психотехнические упражнения, и коррекционные программы».-М.:1993.-215с.
14. Хрестоматия. Возрастная и педагогическая психология // Под ред. И.В.Дубровиной, В.В.Зацепина.-М.:1999.-253с

Список литературы для обучающегося и родителей:

1. Самоухина Н.В. «Игры в школе и дома: психотехнические упражнения,и коррекционные программы».-М.: 1993.-215с.
2. Миронова Р.М Игра в развитии активности детей.-Минск:Народное образование ,1999.
3. Говорова Р., Дьяченко О, Цеханская Л. Игры и упражнения для развития умственных способностей у детей.-М.:2003.-121с.
4. Дружинин В.Н. Психология общих способностей.- С-Пб.:Питер,1999.
5. Заика Е.В. Игры для развития воображения // Вопросы психологии.-1993.-№2.
6. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе.- М.,1991.
7. Краткий психологический словарь /Под общ.ред.А.В.Петровского,М.Г.Ярошевского.- Ростов-на-Дону:Феникс,1998.
- 8.Кузнецова Л.В. Гармоничное развитие личности младшего школьника: Книга для учителей.-М.,Просвещение,1998.-224с.
- 9.Миронова Р.М. Игра в развитии активности детей.-Минск:Народное образование,1999.
- 10.Морсакова Е. Мы потопаем ногами: Физкультминутки на общеобразовательных уроках // Начальная школа.-1999.-N13.-С.1-13.
- 11.Никитин Б.П. «Развивающие игры».-М.: 1994-189 с.
- 12.Овчарова Р.В «Практическая психология в начальной школе» .-М.:1999.-261 с.

13. Пензулаева Л.И. Комплексы физкультминуток на общеобразовательных уроках // Начальная школа .-2003.-№6.-С.59-63.

Интернет-ресурсы:

1. http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey

2. http://allforchildren.ru/games/active_index.php

3. <http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html>

4. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/08/16/podvizhnye-igry>

Система контроля результативности:

К концу 1 – го года обучения учащиеся должны уметь знать правила игр, выполнять офп. Научиться быть в коллективе и уважительно относиться к играющим. К концу 2 – го года обучения учащиеся должны знать и уметь играть в подвижные игры в школе и вне учебное время. Соблюдать технику безопасности и быть честным со сверстниками в подвижных играх.

Способы контроля :

-Тестовые упражнения.

-Зачеты

-Выполнение общеразвивающих упражнений.

-Показательные игры.

Подведение итогов реализации программы: Итоги реализации программы дополнительного образования проводятся в форме открытых занятий для друзей, одноклассников, родителей; в форме игр.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №229 АДМИРАЛТЕЙСКОГО
РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 11 от 28.06 2022г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 28.06 2022г.

Директор ОУ средней школы №229

Петрова



Рабочая программа

«Подвижные игры»

возраст учащихся: 8-10 лет

срок реализации: 1 год

Разработчик:

Трухин Алексей Анатольевич

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022 г.

Задачи 2 года обучения:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с различными подвижными играми;
- обучить терминологии подвижных игр;

Развивающие:

- развивать навыки подвижных игр;
- способствовать к развитию двигательных качеств: сила, быстрота, скорость, выносливость, координация движений;

Воспитательные:

- воспитать у учащихся чувство коллективизма;
- воспитать морально-волевые качества;

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Личностные

- формирование ценностных ориентаций (саморегуляция, мотивация, достижение и др.).

Коммуникативные:

- умение формулировать точку зрения;
- умение определить общую цель и пути ее достижения.

Познавательные:

- умение осуществлять логическое действие самостоятельно в игровой ситуации.
- умение психологически не подавляться в игровой ситуации.
- умение играть в игры и за пределами школы.

Регулятивные:

- овладение приемами контроля и самоконтроля усвоения изученного;
- понимание правил игр
- самосовершенствование

Особенности 2 года обучения

Учащиеся первого года обучения должен знать правила игр изученных и уметь играть в подвижны игры, понимать, что такое коллективная ответственность, проявить умение трудиться, подчиняться общим интересам.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Планируемая дата проведения (по учебным неделям)	Фактическая дата проведения	Тема занятия	Корректировка
1	01.09 – 02.09		Инструктаж по тб, комплектование группы	
2	01.09 – 02.09		Инструктаж по тб, комплектование группы	
3	05.09-09.09		Инструктаж по тб, комплектование группы	
4	05.09-09.09		Ору, прыжки, правила игры «море волнуется», «пирожок», эстафеты	
5	12.09-16.09		Ору, прыжки, правила игры «море волнуется», «пирожок», эстафеты.	
6	12.09-16.09		Ору, бег, правила игры, игра «охотник»	
7	19.09-23.09		Ору, бег, правила игры, игра «охотник»	
8	19.09-23.09		Ору, бег, приседания, игра «перебежки»	
9	26.09-30.09		Ору, бег, приседания, игра «перебежки»	
10	26.09-30.09		Ору, игра «море волнуется»	
11	03.10-07.10		Ору, игра «море волнуется»	
12	03.10-07.10		Ору, бег с ускорением, повторение правил, эстафеты	

13	10.10-14.10		Ору, бег с ускорением, повторение правил, эстафеты	
14	10.10-14.10		Ору, игра «море волнуется», «охотник».	
15	17.10-21.10		Ору, игра «море волнуется», «охотник».	
16	17.10-21.10		Ору, отжимание, метание мяча, эстафета с палками и обручем.	
17	24.10-28.10		Ору, отжимание, метание мяча, эстафета с палками и обручем.	
18	24.10-28.10		Ору, прыжки ,игра «море волнуется», «охотник»	
19	07.11-11.11		Ору, прыжки ,игра «море волнуется», «охотник»	
20	07.11-11.11		Ору,бег с ускорением, игра «перебежки», «пирожок»	
21	14.11-18.11		Ору,бег с ускорением, игра «перебежки», «пирожок»	
22	14.11-18.11		Ору с обручем, бег с препятствиями, игра «пирожок»	
23	21.11-25.11		Ору с обручем, бег с препятствиями, игра «пирожок»	
24	21.11-25.11		Ору с мячом, бег ,игра«охотник»,эстафета с обручем.	

25	28.11-02.12		Ору с мячом, бег, игра «охотник», эстафета с обручем.	
26	28.11-02.12		Ору, ходьба, игра «охотник», «перебежки», «море волнуется».	
27	05.12-09.12		Ору, ходьба, игра «охотник», «перебежки», «море волнуется».	
28	05.12-09.12		Ору в движении, прыжки через скамейку, игра «пирожок».	
29	12.12-16.12		Ору в движении, прыжки через скамейку, игра «пирожок».	
30	12.12-16.12		Ору, отжимание, бег, приседание, игра «охотник», эстафета.	
31	19.12-23.12		Ору, отжимание, бег, приседание, игра «охотник», эстафета.	
32	19.12-23.12		Ору в парах, бег в равномерном темпе 5 мин, игра «охотник», эстафета	
33	26.12-30.12		Ору в парах, бег в равномерном темпе 5 мин, игра «охотник», эстафета	
34	26.12-30.12		Ору с мячом, упражнение на гибкость, игра «перебежки», «море волнуется».	
35	09.01-13.01		Ору с	

			мячом,упражнение на гибкость, игра «перебежки», «море волнуется».	
36	09.01-13.01		бег с ускорением,инструктаж по тб,повторение правил игр,эстафета	
37	16.01-20.01		бег с ускорением,инструктаж по тб,повторение правил игр,эстафета	
38	16.01-20.01		Ору с палкой, игра «охотник», «море волнуется».	
39	23.01-27.01		Ору с палкой, игра «охотник», «море волнуется».	
40	23.01-27.01		Ору с палками,бег, игра «пирожок»,эстафета с мячом.	
41	30.01-03.02		Ору с палками,бег, игра «пирожок»,эстафета с мячом.	
42	30.01-03.02		Ору,бег с ускорением, игра «перебежки»,«море волнуется».	
43	06.02-10.02		Ору,бег с ускорением, игра «перебежки»,«море волнуется».	
44	06.02-10.02		Ору,упражнение на пресс,отжимание,приседание,эстафеты.	
45	13.02-17.02		Ору,упражнение	

			на пресс,отжимание ,приседание,эста феты.	
46	13.02-17.02		Ору,приседание, игра «пирожок», «море волнуется»	
47	20.02-24.02		Ору,приседание, игра «пирожок», «море волнуется»	
48	20.02-24.02		Ору,прыжки на скакалке,игра «пирожок»,эста фета с обручем.	
49	27.02-03.03		Ору,прыжки на скакалке,игра «пирожок»,эста фета с обручем.	
50	27.02-03.03		Ору,бег,прыжки, игра «пирожок».	
51	06.03-10.03		Ору,бег,прыжки, игра «пирожок».	
52	06.03-10.03		Офп,эстафеты с палками	
53	13.03-17.03		Офп,эстафеты с палками	
54	13.03-17.03		Ору ,эстафета с мячом,с обручем.	
55	20.03-24.03		Ору ,эстафета с мячом,с обручем.	
56	20.03-24.03		Ору,приседание, прыжки на скакалке,бег	
57	27.03-31.03		Ору,приседание, прыжки на скакалке,бег	
58	27.03-31.03		Офп, игра«пирожок»	
59	10.04-14.04		Офп, игра«пирожок»	
60	10.04-14.04		Офп,эстафеты в парах.	
61	17.04-21.04		Офп,эстафеты в парах.	
62	17.04-21.04		Ору,прыжки в длину,приседания,бег.	

63	24.04-28.04		Ору, прыжки в длину, приседания, бег.	
64	24.04-28.04		Специальные беговые упражнения, упражнения на пресс, метание мяча.	
65	01.05-05.05		Специальные беговые упражнения, упражнения на пресс, метание мяча.	
66	01.05-05.05		Ору, бег с ускорением, эстафета с волейбольным мячом.	
67	08.05-12.05		Ору, бег с ускорением, эстафета с волейбольным мячом.	
68	08.05-12.05		Ору с палкой, игра «перебежки».	
69	15.05-19.05		Ору с палкой, игра «перебежки».	
70	15.05-19.05		Ору, упражнение на осанку, бег с преодолением препятствий, эстафета.	
71	22.05-26.05		Ору, упражнение на осанку, бег с преодолением препятствий, эстафета.	
72	22.05-26.05		Ору с мячом, проверка знаний игр, упражнение на гибкость.	

Содержание образовательной программы:

Занятие 1-2: Комплектование групп, Инструктаж по т.б (подвижные игры)(2ч)

Занятие 3-4: Ору, прыжки, правила игры «море волнуется», «пирожок» эстафеты. (2ч)

теория: правила игр «море волнуется», «пирожок»

практика: ору, прыжки, эстафеты.

Занятие 5-6: Ору, бег, правила игры, игра «охотник» (2ч)

теория: правила игры охотник

практика: ору, бег, игра «охотник»

Занятие 7-10: Ору, бег, приседания, игра «перебежки», Ору, игра «море волнуется» (4ч)

теория: правила игры «перебежка»

практика: ору, бег, офп, игры «перебежка», «море волнуется»

Занятие 11-14: Ору, бег с ускорением, повторение правил, эстафеты. Ору, игра «море волнуется», «охотник». (4ч)

теория: повторить правила игр.

практика: ору, бег с ускорением, эстафеты, игра «море волнуется».

Занятие 15-18: Ору, отжимание, метание мяча, эстафета с палками и обручем, ору, прыжки, игра «море волнуется», «охотник». (4ч)

теория: повторение правил игр

практика: ору, офп, эстафеты, прыжки и метание мяча.

Занятие 19-24: Ору, бег с ускорением, игра «перебежки», «пирожок» ору с обручем, бег с препятствиями, ору с мячом, бег, игра «охотник», эстафета с обручем. (6ч)

теория: повторение правил игр.

практика: ору, бег с ускорением, эстафеты, игры «перебежки», «пирожок», «охотник»

Занятие 25-26: Ору, ходьба, игра «охотник», «перебежки», «море волнуется». (2ч)

теория: повторение правил игр.

практика: ору, ходьба, игры «охотник», «море волнуется» «перебежки»

Занятие 27-30: Ору в движении, прыжки через скамейку, игра «пирожок».

оружимание, бег, приседание, игра «охотник», эстафета. (4 ч)

теория: повторение правил игр.

практика: ору, прыжки, офп, бег, эстафеты, игры «охотник», «пирожок»

Занятие 31-32: Ору в парах, бег в равномерном темпе 5 мин, игра «охотник», эстафета (2ч)

теория: повторение правил игр

практика: ору, бег 5 мин, эстафета, игра «охотник»

Занятие 33-34: Ору с мячом, упражнение на гибкость, игра «перебежки», «море волнуется». (2ч)

теория: повторение правил игр.

практика: ору, упражнение на гибкость, игры «перебежки», «море волнуется»

Занятие 35-38: бег с ускорением, инструктаж по т.б, повторение правил игр, эстафета. Ору с палкой, игра «охотник», «море волнуется». (4ч)

теория: правила техники безопасности, повторение правил игр.

практика: ору, бег с ускорением, эстафета, игры «море волнуется», «охотник»

Занятие 39-42: Ору с палками, бег, игра «пирожок», эстафета с мячом, Ору, бег с ускорением, игра «перебежки», «море волнуется». (4 ч)

теория: повторение правил игр

практика: ору, бег, игры «море волнуется», «пирожок», «охотник».

Занятие 43-44: Ору, упражнение на пресс, отжимание, приседание, эстафеты. (2ч)

теория: Что такое офп?

практика: офп, ору, эстафеты

Занятие 45-48: Ору, приседание, игра «пирожок», «море волнуется», Ору, прыжки на скакалке, эстафета с обручем (4ч)

теория: повторить правила игр

практика: ору, офп, прыжки, эстафеты, игры «пирожок» и «море волнуется»

Занятие 49-52: Ору, бег, прыжки, игра «пирожок», Офп, эстафеты с палками (4ч)

теория: повторение правил игр.

практика: ору, офп, бег, прыжки, эстафеты, игра «пирожок».

Занятие 53-54: Ору, эстафета с мячом, с обручем. (2ч)

теория: что такое эстафеты?

практика: ору, эстафеты с предметом.

Занятие 55-58: Ору, приседание, прыжки на скакалке, бег Офп, игра «пирожок» (4ч)

теория: повторение правил игр.

практика: ору, офп, прыжки, бег, игра «пирожок».

Занятие : 59-64 Офп, эстафеты в парах Ору, прыжки в длину, приседания, бег.

Специальные беговые упражнения, упражнения на пресс, метание мяча. бч)

теория: разновидности бега?.

практика: ору, бег, офп, прыжки, эстафеты, метание мяча.

Занятие 65-68: Ору, бег с ускорением, эстафета с волейбольным мячом. Ору с палкой, игра «перебежки». (4ч)

теория: повторить правила игр.

практика: ору, бег с ускорением, эстафеа, игра «перебежки».

Занятие 69-70: Ору, упражнение на осанку, бег с преодолением препятствий, эстафета. (2 ч)

теория: упражнения на формирования правильной осанки

практика: ору, бег, эстафеты, упражнения на осанку.

Занятие 71-72: Ору с мячом, проверка знаний игр, упражнение на гибкость. (2ч)

теория: правила всех изученных игр

практика: ору, упражнения на развитие гибкости.