

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ. А. АЛИША»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 4
от «27» мая 2022 г.



Одобрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 6
От «31» мая 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юнармейские подвижные игры»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Габдрахманов Рафик Рашидович,
Педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ, 2022 год

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75). (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75) (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р

Визитная программа заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодежью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Адресат программы.

Программа разработана для детей младшего школьного возраста, 7-10 лет (мальчиков и девочек).

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Учебные группы формируются не более 15 человек.

Уровень, объём и срок реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня.

Форма обучения – очная.

Риски занятий

Занятия проводятся:

2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 45 минут, перерыв 15 минут;

Принципы комплектования группы:

Привет детей в объединение «Спортивные игры» проводится в начале учебного года по их желанию и согласию родителей и законных представителей. Занятия по данной программе проводятся в группе, наполняемость не более 15 человек

Объём освоения программы: 144 часа в год, 4 часа в неделю.

Особенности организации образовательного процесса- в соответствии с учебно-тематическим планом, формируются группы учащихся разного возраста, состав группы - постоянный; **виды занятий** по программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; и могут предусматривать беседы, практические занятия (строевая и физическая подготовка, подвижные игры).

1.2.Цель программы :

укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи программы:

обучающие.

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

развивающие

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

воспитательные

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

Планируемые результаты.

Предметные:

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- знать историю возникновения и развития подвижных игр;
- правила подвижных игр.
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- об историческом наследии русского народа и русских народных игр;
- о традициях русских народных праздников;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Личностные:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми ;
- выбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр.

1.3. Содержание программы

Учебный план

| № п/п | Название раздела | теория | практика | Всего часов | Форма контроля |
|-------|--|--------|----------|-------------|---|
| 1 | Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре | 0,5 | 1,5 | 2 | Опрос |
| 2 | Общеразвивающие упражнения. | 1 | 41 | 42 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 3 | Ходьба, бег, прыжки. | 1 | 19 | 20 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 4 | Игры подвижные. | 1 | 15 | 16 | Показ, имитация, рассказ |
| 5 | Совершенствование развивающих подвижных игр. | 1 | 33 | 34 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 6 | Игры, эстафеты. | 1 | 29 | 30 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| Итого | | 5,5 | 138,5 | 144 | |

Содержание программы.

1. Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре
Теория: знакомство с детьми, ознакомление с программой; инструктаж по ТБ.

Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.

Практика: проведение подвижных игр

2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений.

Практика: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для развития дистанционной скорости. упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты, внимания. Упражнения из других видов спорта. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами. Упражнения с разными видами дыхания. Игры на внимание – «Выбери друга», рекреационные игры.

3. Ходьба, бег, прыжки.

Теория: виды ходьбы.

Практика: ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров и на длинные в медленном темпе. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Подвижные игры

4. Игры подвижные.

Теория: виды игр.

Практика: групповые игры без деления на команды. Командные игры. Игры-эстафеты. Соревнования – поединки. Большая игра с малым мячом. Прыгалки – скакалки. Спортивные развлечения и забавы на площадке. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги, в круг, в колонну, фигурная маршировка.

5. Совершенствование развивающих подвижных игр.

Теория: знакомство с правилами игр на развитие координации движения, скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

Практика: игры на развитие координации движения, скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

6. Игры, эстафеты.

Теория: знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр.

Практика: Игры-сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.

Игры на реакцию.

Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.

Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.

Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.

Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола,

мячи и т.д.

Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»

Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.

Прягательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.

Спортивные игры

Игры на меткость. Стрельба по мишеням. «Снежки»

Русские народные игры.

2.1. Календарный учебный график

| № п/п | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|------------------------------|--------------|---|------------------|-------------------------------------|
| 1. | Лекция, практическое занятие | 2 | Инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий. | Гимназия №27 | Рассказ, опрос |
| 2. | Практическое занятие | 2 | Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 3. | Практическое занятие | 2 | Упражнения для развития дистанционной скорости | Гимназия №27 | Выполнение нормативов, тестирование |
| 4. | Практическое занятие | 2 | Упражнения для развития ловкости | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 5. | Практическое занятие | 2 | Упражнения для развития гибкости | Гимназия №27 | Тестирование |
| 6. | Практическое занятие | 2 | Упражнения для развития быстроты | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 7. | Практическое занятие | 2 | Упражнения для развития внимания. | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 8. | Практическое занятие | 2 | Упражнения из других видов спорта. | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 9. | Практическое занятие | 2 | Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 10. | Практическое занятие | 2 | Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с предметами. | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 11. | Практическое занятие | 2 | Упражнения с разными видами дыхания. | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 12. | Практическое занятие | 2 | Игры на внимание – «Выбери друга» | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 13. | Практическое занятие | 2 | Рекреационные игры | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |

| | | | | | |
|-----|----------------------|---|---|--------------|---------------------------|
| 14. | Практическое занятие | 2 | Подвижные игры с шарами Изучение правил игры | Гимназия №27 | Показ, рассказ |
| 15. | Практическое занятие | 2 | Подвижные групповые игры для мальчиков и девочек | Гимназия №27 | Показ, рассказ |
| 16. | Практическое занятие | 2 | Подвижные игры с обручем и скакалкой Изучение правил игры | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 17. | Практическое занятие | 2 | Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 18. | Практическое занятие | 2 | Знакомство с играми разных народов. Игры: «Найди платок» - Австрия, «Лиса и квочка» - Турция, «Аист и лягушка» - Япония, «Золотоезернятко» - Белоруссия, «Стрельба в мишень» - Тувинская.. | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 19. | Практическое занятие | 2 | Игры малой интенсивности | Гимназия №27 | |
| 20. | Практическое занятие | 2 | Силовые игры | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 21. | Практическое занятие | 2 | Игры, способствующие развитию основных физических качеств. | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 22. | Практическое занятие | 2 | Знакомство с зимними играми. Игра «Ловцы снега». | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 23. | Практическое занятие | 2 | Теория: виды ходьбы | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 24. | Практическое занятие | 2 | Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 25. | Практическое занятие | 2 | Бег прямолинейный, Подвижные игры | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 26. | Практическое занятие | 2 | Бег равномерный, с ускорением. Подвижные игры | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 27. | Практическое занятие | 2 | Бег с изменением направления и темпа движения. Подвижные игры | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 28. | Практическое занятие | 2 | Бег с преодолением | Гимназия №27 | Обобщение знаний и |

| | | | | | |
|-----|----------------------|---|--|--------------|---|
| | | | препятствий на короткие дистанции до 30 метров Подвижные игры | | умений |
| 29. | Практическое занятие | 2 | Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 30. | Практическое занятие | 2 | Прыжки в длину. Подвижные игры | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 31. | Практическое занятие | 2 | Прыжки в высоту. Подвижные игры | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 32. | Практическое занятие | 2 | Прыжки с высоты. Подвижные игры | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 33. | Практическое занятие | 2 | Игры подвижные. Теория: виды игр. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 34. | Практическое занятие | 2 | Разучивание специальных упражнений: построение в круг. Групповые игры без разделения на команды | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 35. | Практическое занятие | 2 | Разучивание специальных упражнений: фигурная маршировка Командные игры | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 36. | Практическое занятие | 2 | Игры-эстафеты | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 37. | Практическое занятие | 2 | Соревнования – поединки | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 38. | Практическое занятие | 2 | Большая игра с малым мячом. | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 39. | Практическое занятие | 2 | Прыгалки – скакалки | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 40. | Практическое занятие | 2 | Спортивные развлечения и забавы на площадке | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 41. | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие координации движения | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 42. | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на | Гимназия №27 | Показ, имитация, |

| | | | | | |
|-----|----------------------|---|--|--------------|---------------------------|
| | | | развитие скорости | | рассказ |
| 43. | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие ловкости | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 44. | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие выносливости | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 45. | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие гибкости | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 46. | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие быстроты, внимания | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 47. | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами игр на развитие внимания | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 48. | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие координации движения | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 49. | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие скорости | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 50. | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие ловкости | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 51. | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие выносливости | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 52. | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие гибкости | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 53. | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие быстроты | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 54. | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие на формирование правильной осанки | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 55. | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие быстроты внимания | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 56. | Практическое занятие | 2 | Игры на расслабление мышц | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 57. | Практическое занятие | 2 | Игры на развитие подвижности суставов. | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 58. | Практическое занятие | 2 | Знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр. | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 59. | Практическое занятие | 2 | Игры-цеплялки. Игры, в которых | Гимназия №27 | Показ, имитация |

| | | | | | |
|-----|----------------------|---|--|--------------|---------------------------|
| | | | присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса. | | рассказ |
| 60. | Практическое занятие | 2 | Игры на реакцию. Догонялки. | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 61. | Практическое занятие | 2 | Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом. | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 62. | Практическое занятие | 2 | Игры эстафеты | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 63. | Практическое занятие | 2 | Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 64. | Практическое занятие | 2 | Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов. | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 65. | Практическое занятие | 2 | Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 66. | Практическое занятие | 2 | Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: волейбола | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 67. | Практическое занятие | 2 | Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики» | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 68. | Практическое занятие | 2 | Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |
| 69. | Практическое занятие | 2 | Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д. | Гимназия №27 | Показ, имитация, рассказ |
| 70. | Практическое занятие | 2 | Старинные игры | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений |

| | | | | | |
|-----|----------------------|---|---------------------------------------|--------------|---|
| 71. | Практическое занятие | 2 | Игры на меткость. Стрельба по мишеням | Гимназия №27 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 72. | Практическое занятие | 2 | Русские народные игры | Гимназия №27 | открытое занятие |

2.2. Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

Вводный (стартовый)- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

текущий– задания, которые выполняются в процессе обучения;

итоговый - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные праздники;
- «День здоровья».

2.4. Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

| Контрольное упражнение | Возраст | Мальчики | | | Девочки | | |
|------------------------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Бег 30 м | 7 | 7,5 | 7,3 | 5,6 | 7,6 | 7,5 | 5,8 |
| | 8 | 7,1 | 7,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2 | 5,6 |
| | 9 | 6,8 | 6,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9 | 5,3 |
| | 10 | 6,6 | 6,5 | 5,0 | 6,6 | 6,5 | 5,2 |
| Челночный бег 3*10м | 7 | 11,2 | 10,8 | 9,9 | 11,7 | 11,3 | 10,2 |
| | 8 | 10,4 | 10,0 | 9,1 | 11,2 | 10,8 | 9,7 |
| | 9 | 10,2 | 9,9 | 8,8 | 10,8 | 10,3 | 9,3 |
| | 10 | 9,9 | 9,5 | 8,6 | 10,4 | 10,0 | 9,1 |
| Прыжок в | 7 | 100 | 115 | 155 | 90 | 110 | 150 |

| | | | | | | | |
|--|----|------|------|------|------|------|------|
| длину с места, см | 8 | 110 | 125 | 165 | 100 | 125 | 155 |
| | 9 | 120 | 130 | 175 | 110 | 135 | 160 |
| | 10 | 130 | 140 | 185 | 120 | 140 | 170 |
| Наклон вперед из положения сидя | 7 | 1 | 4 | 9 | 2 | 7 | 11 |
| | 8 | 1 | 4 | 7 | 2 | 7 | 12 |
| | 9 | 1 | 4 | 7 | 2 | 7 | 13 |
| | 10 | 2 | 5 | 8 | 3 | 9 | 14 |
| Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой) | 7 | 1 | 2 | 4 | 2 | 5 | 12 |
| | 8 | 1 | 2 | 4 | 3 | 6 | 14 |
| | 9 | 1 | 3 | 5 | 3 | 7 | 16 |
| | 10 | 1 | 3 | 5 | 4 | 8 | 18 |
| Бег 1000м/с | 7 | - | - | - | - | - | - |
| | 8 | - | - | - | - | - | - |
| | 9 | 6,00 | 5,30 | 5,00 | 7,00 | 6,30 | 6,00 |
| | 10 | 5,30 | 5,00 | 4,30 | 6,30 | 5,40 | 6,00 |

Педагогический контроль

| №п\п | Тема | Вид контроля |
|------|--|--|
| 3 | Упражнения для развития дистанционной скорости | Стартовый (сентябрь): - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития. |
| 29 | Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры | Текущий (в течение года): - контроль учета посещаемости занятий; |
| 30 | Прыжки в длину. Подвижные игры | - проведение мониторинга заболеваемости обучающихся |
| 36 | Игры-эстафеты | Промежуточный: |
| 37 | Соревнования – поединки | - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития |
| 71 | Игры на меткость. Стрельба по мишеням | Итоговый (май): - диагностика физической подготовленности; |
| | Русские народные игры | - диагностика физического развития; - открытое занятие. |

Список литературы для педагога:

1. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.
2. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2008.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 2005.
4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2001.
5. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006.

Список литературы для учащихся:

1. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017.
2. Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.
3. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.
4. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.
5. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2007.