

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Кышик»

Утверждено
Решение педсовета
протокол № 1 от 31.08.2017 г.
(С.В. Демченко).



Утверждена
приказом директора
МКОУ ХМР СОШ с. Кышик
от 01.09.2017 № 400-о

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»**

возраст обучающихся: 7 – 10 лет

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Ключник Андрей Викторович,
педагог дополнительного образования

с. Кышик
2017 г.

Раздел I. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы».

1. Пояснительная записка.

В оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения биологической потребности школьников в движении. Занятия в секции «Подвижные игры» позволяют удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года.

Играть для детей - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей, совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Игра является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность. Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

Программа имеет спортивно – оздоровительную направленность. Она даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках, а также помогает детям осознать возможность сохранения здоровья.

Актуальность программы обусловлена широким распространением среди обучающихся общеобразовательной школы нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата, физического развития,

двигательной подготовленности, повышенной заболеваемостью и неадекватной реакцией на учебные нагрузки. Большое значение приобретает профилактика и коррекция нарушений разных систем организма ослабленных обучающихся младших классов общеобразовательной школы. Это связано с особенностями данного возрастного периода, когда закладываются основы ценностных ориентаций, формируется созревание большинства систем организма, создаются предпосылки будущего здоровья. В связи с этим образовательная оздоровительная направленность должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и /или продолжают существовать.

2.Цель и задачи программы.

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни школьников, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения подвижных игр.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно – важных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством подвижных игр;
- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно – образовательный маршрут с использованием подвижных игр;
- развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно – оздоровительную деятельность;
- обучать обучающихся способам коррекции осанки, развития физических качеств.

♦личностные: формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни; Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий; Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния; Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности Воспитание чувства коллективизма; Формирование установки на здоровый образ жизни; Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

♦метаяпредметные: развитие активности, самостоятельности, ответственности;

♦образовательные (предметные): формирование интереса к народному творчеству. Расширение кругозора младших школьников. Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность.

Срок реализации программы - 1 год, всего 171 ч.

Недельная нагрузка – 4,5 час

Режим занятий:

| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|--------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| 15.00-16.30 | | 15.00-16.30 | | 15.00-16.30 |

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – обучающиеся 1 - 4 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 15 человек, состав группы постоянный.

Формы занятий – в форме урока, урок – игра, урок- соревнование.

Основными формами обучения являются:

групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах, индивидуальные, коллективные.

3. Содержание программы:

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Подвижные игры различной направленности и подвижности | 156 | - | 156 | Текущий |
| 2 | Контрольные уроки | 6 | - | 6 | Контрольный тест |
| 3 | Спортивные праздники | 9 | - | 9 | Текущий |

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом правил подвижных игр, необходимых теоретических понятий, беседы с обучающимися на темы, предусмотренные программой, показ изучаемых элементов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий, изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Беседы проводятся на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «Гигиена», «Правильная осанка», «Что такое сила, выносливость», «Что такое гибкость». Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт обучающихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Содержание учебного плана

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо....», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», “ «Космонавты”, «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», орудия с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Весёлые старты»

4. Планируемые результаты

Воспитательные результаты внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности обучающихся распределяются по двум уровням:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий физической культурой, о личной гигиене, о технике безопасности на занятиях физкультурой, о видах двигательной активности в режиме дня, о российских спортивных традициях, о правилах подвижных игр и способах коммуникации со сверстниками, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Формы достижения результатов первого уровня: практические занятия, беседы, тренинги, тестирование.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к физкультуре и спорту, к труду, к родному Отечеству, к другим людям.

Формы достижения результатов второго уровня: соревнования, конкурсы.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе

Формируемые УУД

Личностные УУД: - Формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности. - Развитие готовности к сотрудничеству и дружбе. - Выбирать оптимальные формы поведения во взаимоотношениях с одноклассниками, друзьями, взрослыми. - Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. - Уважительное отношение к иному мнению. - Выбатывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. - Развивать доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость.

Познавательные УУД: - Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание.

- Применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями.

- Контролировать процесс и результат деятельности. - Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. - Уметь обрабатывать, анализировать, передавать и оценивать информацию.

Коммуникативные УУД: - Умение слушать и вступать в диалог. - Умение аргументировать своё предложение, убеждать и уступать, договариваться и находить общее решение. - Понимать возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета. - Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. - Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. - Оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.

Регулятивные УУД: - Применять установленные правила в планировании способа решения. - Использовать речь для регуляции своего действия. - Планировать и контролировать в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий - Моделировать различные ситуации

поведения в коллективе, различать допустимые и недопустимые формы поведения. - Адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей по исправлению допущенных ошибок. - Концентрировать волю для преодоления физических препятствий.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий».

1. Условия реализации программы

Занятия секции подвижные игры проводятся в спортивном зале, в теплое время года – на пришкольной спортивной площадке.

Инвентарь: скакалки или верёвочки не менее 1,5м в длину, 30-40 разноцветных геометрических фигур, рисунки различных предметов, флажки, мячи, кегли, стулья, обручи, гимнастические палки, шнуры, цветные ленты, гимнастическая стенка, скамейки, цветные карточки, мел, комплект оборудования для проведения соревнований «Весёлые старты».

Для реализации программы необходимо:

Методическое пособие: О.А. Степанова. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – М.: Баласс, 2008г. (Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»).

Дополнительная литература:

1. Баладин В.А. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. – Краснодар, 1999г.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. – М.: 1974г.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: 1983г.
4. Васильков Г.А., Василькова В.Г. От игры к спорту. – М.: 1985г.
5. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль, 1996г.
6. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. – М.: 1997г.

Дополнительная литература для родителей:

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. – Н.Новгород, 2007г.
2. Жуков С.П. Игра и дети// Физическая культура в школе.- 1999г., - №5, с. 14
3. Игровые занятия в группах здоровья. – Минск, 2010г.
4. Кацубэ Ацуми. Влияние подвижных игр на формирование личности ребёнка// Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. – М.: ЦООНТИ – ФиС, №3, с. 40-48.
5. Савельева В. Радость в игре// Дошкольное воспитание. – 2008г. №6, с. 69-71

2. Формы аттестации/контроля

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточное и итоговое тестирование обучающихся.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточное тестирование проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Оно предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговое тестирование проводится в конце года обучения по общей физической подготовке, а также открытого мероприятия для родителей.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

3. *Оценочные материалы*

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по общей и специальной физической подготовке

| № п/ п | Наименование упражнений | 8-11 лет | |
|--------------|-----------------------------------|----------------------|--------------|
| | | девочк и | маль чики |
| 1 | Бег 20 м с высокого старта (с) | 4,4-4,7 | 4,1- 4,4 |
| 2 | Бег 30 м с высокого старта (с) | 5,2-5,5 | 5,0- 5,4 |
| 3 | Бег 500 м (800 м) | Без учета времени | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 165- 175 | 175- 185 |

4. *Методические материалы*

Методы обучения словесный, практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, и воспитания убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательной деятельности: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах, индивидуальные, коллективные.

Формы организации учебного занятия – беседа, игра, открытое занятие, соревнование, тренинг, эстафета.

Педагогические технологии - технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия – ОРУ; знакомство с правилами игры, игра; повторение изученных ранее игр, игра по выбору обучающихся.

5. *Список использованной литературы:*

1. Бальсевич В.К. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью обучающихся начальных классов общеобразовательной школы// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. - №2, с. 13-18.
2. Бутин И.М. Физическая культура в начальных классах: Методическое пособие для учителя. Ч.1,2. – Ярославль, 2007г.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: 1999г.
4. Дегтярёв Ю.В., Литвинов В.Г. Игры – обучение, тренинг, досуг. – М.: 2009г.
5. Забота о здоровье детей (Из опыта работы школы продлённого дня №710 Москвы) / Под редакцией А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. –М.: 2003г.

6. Коротков И.И. Подвижные игры для детей. – М.: 1987г.
7. Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. – М.: 2002г.
8. Минская Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. – М.: 2005г.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: 2008г.
10. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии/ Под редакцией Л.В. Шапковой. – СПб., 2001г.
11. Степаново О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – М.: Баласс, 2008г. (Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»).
12. Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей от 1 года до 14 лет. – М.: 2006г.
13. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль, 2006г.
14. Яковлев В.Г. Подвижные игры в 1-4 классах. – Минск, 2009г

6. Календарный учебный график

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Форма занятия | Форма аттестации/ контроля | Дата по плану | Дата по факту |
|-------|---|--------------|---------------|---|---------------|---------------|
| 1 | Вводный урок Техника безопасности | 3 | урок | Входное тестирование | | |
| 2 | Разучивание игры «Белые медведи» Перестрелка. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 3 | Эстафеты. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 4 | Разучивание игр «Цепи кованые. Удочка». | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 5 | Перестрелка. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 6 | Элементы баскетбола. Салки. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 7 | Разучивание игр «Гуси лебеди» Удочка. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 8 | Перестрелка. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 9 | Элементы баскетбола. Разучивание игры «Космонавты». | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 10 | Перестрелка. Разучивание игры «Воробьи и вороны». | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 11 | Эстафеты с б/б мячом. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 12 | Игры «Из круга вышибала». «Невод». | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 13 | Игра «Перестрелка». Игра космонавты. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых | | |

| | | | | действий | | |
|----|---|-----|------------|---|--|--|
| 14 | Разучивание игр «Третий лишний». «Чехарда». «Колдун». | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 15 | Контрольный урок за 1 полугодие | 1,5 | Урок-зачёт | Итоговое тестирование | | |
| 16 | Игры «Невод» «Гуси лебеди» Эстафеты. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 17 | Перестрелка. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 18 | Элементы баскетбола. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 19 | Эстафеты. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 20 | Пионер бол. Игра невод. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 21 | Игры «Цепи кованые» «Колдун» «Невод». | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 22 | Перестрелка. Игра Космонавты. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 23 | Пионербол. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 24 | Игры «невод» «Гуси лебеди». | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 25 | Игры «Воробьи вороны». «Невод» «Удочка». | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 26 | Пионербол. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 27 | Перестрелка. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 28 | Элементы баскетбола. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 29 | Пионербол. Эстафеты. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 30 | Эстафеты с б/б мячом. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 31 | Игры «Колдун» «Невод» Перестрелка. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 32 | Эстафеты. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 33 | Элементы баскетбола. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 34 | Пионербол. | | Урок-зачёт | Промежуточное тестирование | | |

| | | | | | | |
|----|---|-----|------------|---|--|--|
| | | 3 | | | | |
| 35 | Перестрелка. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 36 | Игры «Белые медведи» «Невод» «Гуси лебеди». | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 37 | Перестрелка. Игра колдун. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 38 | Эстафеты с б/б мячом. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 39 | Пионербол. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 40 | Эстафеты с б/б мячом. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 41 | Игры Колдун. Невод. Перестрелка. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 42 | Эстафеты. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 43 | Игры Цепи кованные. Из круга вышибала. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 44 | Перестрелка. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| | Игры Колдун. Удочка. Салки. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 46 | Пионербол. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 47 | Перестрелка. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 48 | Эстафеты. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 49 | Игры Гуси лебеди. Колдун. Удочка. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 50 | Игры Третий лишний. Салки. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 51 | Перестрелка. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 52 | Пионербол. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 53 | Контрольный урок за год | 1,5 | Урок-зачёт | Итоговое тестирование | | |
| 54 | Игры Цепи кованные. Колдун. Невод. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |
| 55 | Перестрелка. Эстафеты. | 3 | Урок-игра | Текущий. Самоконтроль и оценка своих игровых действий | | |

| | | | | | | |
|----|----------------|---|--------------|-----------------------|--|--|
| | | | | действий | | |
| 56 | Весёлые старты | 9 | Соревнование | Текущий. Самоконтроль | | |

7. Пакет оценочных материалов

В конце учебного года все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

| № п/п | Наименование упражнений | <i>8-11 лет</i> | |
|----------|--------------------------------|-------------------|----------|
| | | девочки | мальчики |
| 1 | Бег 20 м с высокого старта (с) | 4,4-4,7 | 4,1-4,4 |
| 2 | Бег 30 м с высокого старта (с) | 5,2-5,5 | 5,0-5,4 |
| 3 | Бег 500 м (800 м) | Без учета времени | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 165-175 | 175-185 |