



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 290 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ №290 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2021 № 43-01
Директор ГБОУ СОШ № 290



М.В.Гуцалова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
КЛУБ СПОРТИВНЫХ ИГР «ТОЛЬКО ВПЕРЕД»

Возраст учащихся: 9-13 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования
Бокалов Николай Вениаминович



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 290
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ №290 Красносельского района Санкт-Петербурга)**

РАССМОТРЕНА
Педагогическим советом
Решение _____
Протокол № _____

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № _____
Директора ГБОУ СОШ №290

Гуцалова М.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
Клуб спортивных игр «ТОЛЬКО ВПЕРЕД»**

Возраст учащихся: 7 – 12 лет
Срок реализации: 1 года

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования

Бакалов Н.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спорт - жизнь» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения – общекультурный.

Актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях путем дополнительного образования способствовать удовлетворению образовательных потребностей детей и родителей, способностью эффективно решать задачи подготовки здорового подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности, выполняя тем самым социальный заказ общества в соответствии с политикой государства.

Адресат (участники) программы.

Возраст учащихся: 7 – 12 лет

Физическое здоровье детей: отсутствие противопоказаний

Отличительные особенности программы / новизна

- экономичность и доступность (играть можно на любой площадке, не требуется специальная подготовки, дорогой инвентарь);
- возможность играть любым составом, независимо от физической подготовленности участников игры;
- доступность игр для девочек и мальчиков любого возраста;
- постоянная динамика изменения игровой ситуации;
- высокая эмоциональность игр;
- зрелищность для болельщиков.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы:

Цель программы: овладение основными навыками, приемами и правилами проведения игр с мячом (баскетбол, волейбол, мини-футбол), народных и спортивных игр.

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основным приемам и техническим элементам в отдельных игровых видах;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры, методах закаливания, истории возникновения и развития игр, правил их проведения.

Развивающие:

- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- гармоничное физическое развитие школьников;
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- мотивация здорового образа жизни
- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Условия набора и формирования групп.

В группы принимаются все желающие, наличие базовых знаний не обязательно.

Набор детей производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в объединении.

В группы первого года набираются дети 7-9 лет, количество занимающихся в группе – 15 человек.

Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы 1 год обучения - 144 часа.

Формы занятий

Основные формы организации занятий:

- фронтальная
- групповая
- индивидуальная
- поточная

Формы организации деятельности на занятии

Основными формами организации деятельности учащихся на занятиях по данной программе являются: учебно-тренировочное занятие, спортивные игры, конкурсы, турниры, спортивные праздники и соревнования.

Планируемые результаты дополнительной образовательной программы:

- знать правила игр с мячом (баскетбол, волейбол, мини-футбол), познакомиться с историей вида, овладеть основными видами движения в играх и уметь играть в подвижные, народные и популярные спортивные игры;
- овладеть жизненно важными умениями и навыками;
- развить и совершенствовать свои физические качества;
- повысить работоспособность, укрепить здоровье, владеть методами закаливания и профилактики заболеваний;
- сформировать нравственные и волевые качества характера (умение поставить цель и достигнуть ее, смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- уметь правильно вести себя в социуме, выстраивать позитивные межличностные отношения в коллективе, оказывать поддержку более слабым, развить чувства взаимовыручки, уважения, толерантности и др.).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
			Практика	Теория	
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды.	1		1	Беседа, опрос
2	История возникновения и развития игр	1		1	Беседа, дискуссия
3	Влияние физических упражнений на организм.	1		1	Беседа, опрос, собеседование
4	Гигиена и режим дня школьника	1		1	Беседа, дискуссия
5	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости.	20	20		Опрос, тесты, выполнение нормативов
6	Общеразвивающие упражнения и эстафеты.	20	20		Опрос, тесты, выполнение нормативов
7	Подвижные игры без предметов	25	25		Опрос, тесты, выполнение нормативов
8	Подвижные игры с предметами	32	32		Опрос, тесты
9	Спортивные игры	38	38		Беседы, участие в конкурсах, турнирах, соревнованиях
10	Контрольные и итоговые занятия	5	4	1	Соревнования, выполнение нормативов анализ результатов
Итого:		144	139	5	



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №290 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ №290 Санкт-Петербурга)**

Утвержден

Приказ от _____ № _____

Директор ГБОУ СОШ №290

_____ М.В. Гуцалова

Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Клуб спортивных игр «Только вперед»

на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год	03.09.2021	30.05.2022	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1-го года обучения

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды.	Лекции.	Плакаты, карточки	Беседа, опрос
2	История возникновения и развития игр	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги, видео	Беседа, опрос
3	Влияние физических упражнений на организм.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги	Беседа, опрос
4	Гигиена и режим дня школьника	Лекции, практические занятия	Видеоматериалы	Беседа, опрос, проверка дневника
5	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости.	Лекции, практические занятия	Карточки, видео. Спортивные площадки, парк	Беседа, опрос, тесты, выполнение нормативов
6	Общеразвивающие упражнения и эстафеты.	Лекции, практика	Видеоматериалы, плакаты	Беседа, опрос, тесты, выполнение нормативов
7	Подвижные игры без предметов	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	выполнение нормативов
8	Подвижные игры с предметами	Лекции, практические занятия	Мячи, набивные мячи	выполнение нормативов
9	Спортивные игры	практические занятия	Карточки, видео, книги	Анализ игр

10	Контрольные и итоговые занятия	Лекции, практика	Видео, просмотр соревнований	Разбор игр, соревнования
----	--------------------------------	------------------	------------------------------	--------------------------

Информационные источники

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации (№273-ФЗ);
 2. Приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
 3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
 4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
 5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (распоряжение КО от 01.03.2017 №617-р).
 6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
 8. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения - Приказ Министерства образования и науки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
- список литературы для использования педагогом
1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дьюш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005

2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт» Москва, 2004
4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
8. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
9. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
10. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
11. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт» Москва, 2004
12. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
13. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2002

- список литературы в адрес учащихся и родителей

1. Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998
2. Легкая атлетика для юношей, под ред. П. Л. Лимаря, М., 1999
3. Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд., М., 2002
4. Бернштейн Н. А., О построении движений, М., 1997
5. Ухов В., Спортивная ходьба, М., 1996
6. Фруктов А. Л., Спортивная ходьба, М., 2000

7. Лёгкая атлетика, под ред. Д. П. Маркова и Н. Г. Озолина, М, 1999.
8. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В.Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов. 1999.
9. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С.Хоменкова . -2002.
10. "Энциклопедия для детей" Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. - М.: Аванта+, 2001.

- перечень интернет источников\

1. Легкая атлетика - <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>

Легкая атлетика - <http://www.rusathletics.com/>

2. Л. П. Матвеев ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ -
<https://58sport.ru/ruws-content/uploads/2017/10/TEORIYA-I-METODIKA-FIZICHESKOY-KULTURY.pdf>

3. Ю.Д. ЖЕЛЕЗНЯК; Ю.М. ПОРТНОВ "СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ТАКТИКА, ТЕХНИКА, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ"-

<https://www.powerskater.ru/stati-obzory-komentarii/2019-07-28/i-a-gurevich-1500-uprazhneniy-dlya-modelirovaniya-krugovoy-treni>

4. Спортивные игры - <https://www.youtube.com/watch?v=94D7WOPvhZg>

https://www.youtube.com/watch?v=4Y0aRny-C_E

5. Учебная программа Футбол - <https://www.youtube.com/watch?v=gqOkcoLyd-0>

УТВЕРЖДЕН

Приказом от _____ № _____

Директор ГБОУ СОШ №290

_____ М.В. Гуцалова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Клуб спортивных игр «Только вперед»

на 2021-2022 учебный год

для группы 1 года обучения.

Педагог: Осипкова В.В.

№ п/п	Дата	Раздел, тема занятия	Часы
1	03.09	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма.	2
2	06.09	Подвижные игры без предметов	2
3	10.09	Общеразвивающие упражнения и эстафеты. Подвижные игры без предметов	2
4	13.09	Подвижные игры без предметов. Спортивные игры	2
5	17.09	Подвижные игры без предметов. Спортивные игры	2
6	20.09	Общеразвивающие упражнения и эстафеты. Подвижные игры с предметами	2
7	24.09	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости. Подвижные игры с предметами	2
8	27.09	Подвижные игры без предметов. Спортивные игры	2
9	01.10	Общеразвивающие упражнения и эстафеты. Подвижные игры без предметов	2
10	04.10	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости. Подвижные игры с предметами	2
11	08.10	Общеразвивающие упражнения и эстафеты. История возникновения и развития игр	2
12	11.10	Подвижные игры без предметов. Спортивные игры	2

13	15.10	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости. Контрольные и итоговые занятия	2
14	18.10	Подвижные игры без предметов. Спортивные игры	2
15	22.10	Подвижные игры без предметов. Спортивные игры	2
16	25.10	Общеразвивающие упражнения и эстафеты. Контрольные и итоговые занятия	2
17	29.10	Подвижные игры без предметов. Спортивные игры	2
18	01.11	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости. Подвижные игры с предметами	2
19	08.11	Подвижные игры без предметов. Подвижные игры с предметами	2
20	12.11	Влияние физических упражнений на организм. Спортивные игры	2
21	15.11	Общеразвивающие упражнения и эстафеты. Подвижные игры без предметов	2
22	19.11	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости. Подвижные игры с предметами	2
23	22.11	Гигиена и режим дня школьника. Спортивные игры	2
24	26.11	Подвижные игры без предметов. Спортивные игры	2
25	29.11	Спортивные игры. Подвижные игры без предметов	2
26	03.12	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости. Подвижные игры с предметами	2
27	06.12	Спортивные игры. общеразвивающие упражнения и эстафеты	2
28	10.12	Подвижные игры без предметов. Подвижные игры с предметами	2
29	13.12	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости. Подвижные игры с предметами	2
30	17.12	Подвижные игры без предметов. Спортивные игры	2
31	20.12	Спортивные игры. Подвижные игры с предметами	2
32	24.12	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости. Общеразвивающие упражнения и эстафеты	2
33	27.12	Подвижные игры без предметов. Контрольные и итоговые занятия	2
34	30.12	Спортивные игры. Подвижные игры с предметами	2
35	10.01	Подвижные игры без предметов. Спортивные игры	2
36	14.01	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости. Общеразвивающие упражнения и эстафеты	2
37	17.01	Спортивные игры. Подвижные игры с предметами	2

38	21.01	Подвижные игры без предметов. Спортивные игры	2
39	24.01	Общеразвивающие упражнения и эстафеты. Подвижные игры с предметами	2
40	28.01	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости. Подвижные игры с предметами	2
41	31.01	Подвижные игры без предметов. Спортивные игры	2
42	04.02	Подвижные игры с предметами. Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости	2
43	07.02	Общеразвивающие упражнения и эстафеты. Подвижные игры с предметами	2
44	11.02	Спортивные игры. Подвижные игры с предметами	2
45	14.02	Подвижные игры без предметов. Спортивные игры	2
46	18.02	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости. Подвижные игры с предметами	2
47	21.02	Общеразвивающие упражнения и эстафеты. Подвижные игры с предметами	2
48	25.02	Спортивные игры. Подвижные игры с предметами	2
49	28.02	Общеразвивающие упражнения и эстафеты. Подвижные игры с предметами	2
50	04.03	Подвижные игры без предметов. Спортивные игры	2
51	11.03	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости. Подвижные игры с предметами	2
52	14.03	Общеразвивающие упражнения и эстафеты. Подвижные игры с предметами	2
53	18.03	Подвижные игры без предметов. Контрольные и итоговые занятия	2
54	21.03	Спортивные игры. Подвижные игры с предметами	2
55	25.03	Общеразвивающие упражнения и эстафеты. Спортивные игры	2
56	28.03	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости. Подвижные игры с предметами	2
57	01.04	Спортивные игры. Подвижные игры с предметами	2
58	04.04	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости. Подвижные игры с предметами	2
59	08.04	Общеразвивающие упражнения и эстафеты. Спортивные игры	2
60	11.04	Подвижные игры без предметов. Спортивные игры	2

61	15.04	У Общеразвивающие упражнения и эстафеты упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости	2
62	18.04	Спортивные игры. Подвижные игры с предметами	2
63	22.04	Общеразвивающие упражнения и эстафеты. Спортивные игры	2
64	25.04	Спортивные игры. Подвижные игры с предметами	2
65	29.04	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости. Общеразвивающие упражнения и эстафеты	2
66	06.05	Спортивные игры. Подвижные игры с предметами	2
67	13.05	Спортивные игры. Подвижные игры без предметов	2
68	16.05	Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости. Спортивные игры	2
69	20.05	Общеразвивающие упражнения и эстафеты. Спортивные игры	2
70	23.05	Спортивные игры. Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости	2
71	27.05	Подвижные игры с предметами. Спортивные игры	2
72	30.05	Контрольные и итоговые занятия. Прием контрольных нормативов. Спортивные игры	2
		ИТОГО:	144

Рабочая программа 1-го года обучения.

Цель программы 1–го года обучения: овладение основными навыками, приемами и правилами проведения игр с мячом.

Задачи 1-го года обучения:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основным приемам и техническим элементам в отдельных игровых видах;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры, методах закаливания, истории возникновения и развития игр, правил их проведения.

Развивающие:

- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- гармоничное физическое развитие школьников;
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- мотивация здорового образа жизни
- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды для зала, одежда и обувь для улицы. Особенности одежды при различных условиях погоды. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочных занятиях. Техника безопасности на соревнованиях.

2. История возникновения и развития игр

Теория: История возникновения игр. Игры поколений. Игры моих сверстников. Игры родителей, старшего поколения. Сходство и различие игр.

3. Влияние физических упражнений на организм

Теория: Здоровье - бесценное достояние человека и общества. Физическая культура как неотъемлемая часть жизни человека. Гиподинамия - враг здоровья школьника. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и центральную нервную систему.

4. Гигиена и режим дня школьника

Теория: Уход за кожей и волосами. Уход за полостью рта. Уход за одеждой и обувью. Уход за жилищем. Режим дня школьника. Занятия и активный отдых. Правильное питание. Режим сна.

5. Упражнения на координацию, развитие ловкости и гибкости

Практика: Упражнения на развитие координации движений. Акробатика. Гимнастика. Упражнения на соразмерность движений и действий в заданных пределах времени, пространства и мышечных усилий; на согласование движений рук, ног, головы, туловища; на быстроту действий в условиях распределения и переключения внимания. Комплексы специальных упражнений. Упражнения на растягивание. Упражнения с наращиванием амплитуды движений. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры.

6. Общеразвивающие упражнения и эстафеты

Практика: Упражнения на месте и в движении. Упражнения без предметов и упражнения с гимнастической палкой, мячами, скакалкой. Бег, прыжки, метания, броски. Комплекс упражнений на силу, выносливость, быстроту. Упражнения на внимание. Эстафеты без предметов и с предметами. Эстафеты из разных исходных положений. Эстафеты на различные звуковые сигналы.

7. Подвижные игры без предметов

Практика: Подвижные игры: Волк. Бегуны и прыгуны. Третий лишний. Белые медведи. Невод. День и ночь. Шишки, жёлуди, орехи. Бой петухов. Воробьи-вороны. Великаны и гномы. Волк. Вызов номеров. Гуси-лебеди. Ручеёк. Цепи кованные. Колдунчики. Море волнуется. Перетягивание.

8. Подвижные игры с предметами

Практика: Выбей мяч. Оторви хвостик. Борьба за мяч. Вышибалы. Кегли. Гонка мячей. Дальние броски. Сбор урожая. Салки с мячом. Охотник и утки. Охотник и зайцы. Картошка. Рыбаки и рыбки. Самый ловкий. Перестрелка. Снайпер. Мяч капитану.

9. Спортивные игры

Практика: Футбол. Пионербол, Волейбол. Баскетбол. Бочча. Городки. Лапта. Бадминтон. Чиж.

10. Контрольные и итоговые занятия

Теория: Ознакомление с правилами проведения подвижных игр, выполнения тестов, анализ результатов тестов.

Практика: Участие в течении года в 4 контрольных занятиях и в 4 турнирах или соревнованиях по игровым видам спорта, согласно школьному и районному календарю.

Планируемые результаты 1-го года обучения:

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений);
- обучение правилам подвижных игр;
- приучение к игровым условиям;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к товарищам.