

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА

Решением СОУ ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом и.о. директора
ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 г. № 175-од
Сурыгина Е.А.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Подвижные игры»**

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Быховская Надежда Вячеславовна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Данная программа направлена на формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, посредством развития физических качеств, воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

- Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (сovid-19)", утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 N 16.

- ФГОС - основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897, зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 года, регистрационный №19644);

- среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, зарегистрированный Минюстом России 07 июня 2012 г., регистрационный № 24480)

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении комитета по образованию (распоряжение Комитета по образованию от. 01 марта 2017 года №617-р).

Актуальность

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся.

Объем и сроки реализации программы

Срок реализации - 2 года

- 1 год обучения - 2 часа в неделю (2 раза по 1 часа). Всего 72 часа.

- 2 год обучения - 2 часа в неделю (2 раза по 1 часа). Всего 72 часа.

Адресат программы

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст учащихся 7 – 10 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься.

Цели программы.

- ✓ формирование интереса у учащихся к занятиям,

- ✓ создание оптимально физкультурно–оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации двигательных способностей.
- ✓ формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики комплексных двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.

• Развивающие:

- укрепление здоровья
- устранение недостатков физического развития
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей

• Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься, при условии медицинского допуска. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

2 год – не менее 12.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале, гимназии при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты

Предметные:

- обучение основам техники двигательных навыков

Метапредметные:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям и к здоровому образу жизни;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Опрос, тестирование
2.	Общеразвивающие физические упражнения	28	8	23	Сдача нормативов
3.	Специальные физические упражнения	39	6	30	Сдача нормативов
4.	Контрольные и итоговые занятия	4		4	Соревнования
Итого		72	15	57	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Опрос, тестирование
2.	Общеразвивающие физические упражнения	28	8	23	Сдача нормативов
3.	Специальные физические упражнения	39	6	30	Сдача нормативов
4.	Контрольные и итоговые занятия	4		4	Соревнования
Итого		72	15	57	

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН

Цель: создать условия для всестороннего развития творческих способностей личности ребенка, формирования человека с высоким самосознанием, обладающего активной нравственностью, способной ценить себя и уважать других, чтить традиции своего народа.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств
- усилить роль семьи в воспитании детей и привлечение семьи к организации учебно-воспитательного процесса.

Сроки проведения	Вид, тема мероприятия	Форма проведения
Сентябрь	Участие в показательном выступлении на линейке, посвященной началу учебного года.	Спортивное мероприятие
	Беседа о правилах поведения на занятиях в спортивном зале, раздевалке.	Групповое занятие
	«Папа, мама, я спортивная семья»	Спортивное мероприятие
	Тематическое занятие «Я - спортсмен».	Беседа, просмотр видео материалов
	Родительское собрание. Тема: Организация занятий Расписание Перспективы участия в соревнованиях и мероприятиях на учебный год	Встреча с родителями обучающихся
Октябрь	Беседа о морально-волевых и этических качествах спортсмена.	Групповое занятие
	Изучение плана-эвакуации из здания гимназии.	Групповое занятие
Ноябрь	"В здоровом теле - здоровый дух".	Беседа
	Просмотр видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
Декабрь	Неделя соревнований «Веселые старты»	Соревнование
	Правила пожарной безопасности во время проведения новогодних каникул.	Профилактическая беседа
Январь	Беседа о правилах поведения на занятиях в спортивном зале, раздевалке.	Групповое занятие
	Родительское собрание. Тема: Итоги первого полугодия Перспективы работы объединения на второе полугодие.	Встреча с родителями
Февраль	Беседа «Твое здоровье»	Беседа
	Просмотр и обсуждение результатов соревнований.	Групповое занятие

	«Зачем заниматься утренней гимнастикой»	Беседа
Апрель	Неделя соревнований «Я - Рекордсмен»	Соревнование
	Необходимость самостоятельной организации занятий физической культурой.	Беседа
	Участие в показательном выступлении на закрытии Спартакиады гимназии.	Спортивное мероприятие
	Родительское собрание. Тема: Итоги учебного года. Перспективы работы объединения на будущий учебный год.	Встреча с родителями

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	25.05.2024	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09.2023	25.05.2024	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Рабочая программа

(1-й год обучения)

Задачи

Обучающие:

Освоят первичные знания и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

Научатся составлять комплексы ОРУ для утренней зарядки, физкультминуток, по профилактике и коррекции осанки, на развитие физических качеств, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

Освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развития систем дыхания и кровообращения.

Развивающие:

- Обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в группе, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся (сдача практических и теоретических зачётов). По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Ожидаемые результаты: В результате обучения учащиеся на ступени начального образования к концу 1 года обучения учащиеся **должны:**

- Начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- Правила гигиены и режимы дня;
- Начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге.

К концу 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять правильную осанку;
- Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки;
- Приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения;
- Освоят навыки организации и проведения подвижных игр.

Календарно-тематическое планирование
(1-й год обучения)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Дата Проведения занятия	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1.			Техника безопасности при проведении тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале. Правила гигиены и режимы дня. Основы правила техники безопасности на занятиях адаптивной физкультуры с элементами подвижных игр	1	1		
2.			ИОТ ОРУ ОФП Силовая подготовка. Игра с предметами.	1		1	
3.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие подвижности суставов и гибкости. Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
4.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие ловкости и координации. Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
5.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие скоростных качеств. Линейные эстафеты.	1	0,5	0,5	
6.			ИОТ ОРУ ОФП. с гимнастическими палками. Игра с предметами.	1		1	
7.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие быстроты. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5	
8.			ИОТ ОРУ ОФП Силовая подготовка. Игра с предметами.	1		1	
9.			ИОТ ОРУ ОФП. со скакалкой. Игра без предметов.	1		1	
10.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие подвижности суставов. Игра без предметов.	1		1	
11.			ИОТ ОРУ СФП с гимнастической палкой. Линейная эстафета.	1	0,5	0,5	
12.			ИОТ ОРУ СФП Силовая подготовка. Игра без предметов.	1		1	
13.			ИОТ ОРУ СФП Развитие быстроты, ловкости. Игра с предметами.	1	0,5	0,5	
14.			ИОТ ОРУ СФП Развитие координации. Игра с предметами.	1		1	
15.			ИОТ ОРУ СФП Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	1		1	
16.			ИОТ ОРУ ТЕСТ Силовая подготовка. Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
17.			ИОТ ОРУ Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
18.			ИОТ ОРУ в движении. Игра без предметов.	1		1	
19.			ИОТ ОРУ на месте. Эстафеты.	1		1	

20.			ИОТ ОРУ со скакалкой. Игра с предметом.	1	0,5	0,5	
21.			ИОТ ОРУ Развитие быстроты. Игра без предметов.	1		1	
22.			ИОТ ОРУ Силовая подготовка. Игра с предметами.	1	0,5	0,5	
23.			ИОТ ОРУ Развитие координации. Игра без предметов.	1		1	
24.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5	
25.			ИОТ ОРУ Игры с предметом и без.	1		1	
26.			ИОТ ОРУ Развитие гибкости. Игра с предметами.	1		1	
27.			ИОТ ОРУ в движении. Игры без предметов.	1	0,5	0,5	
28.			ИОТ ОРУ на месте. Эстафеты.	1		1	
29.			ИОТ ОРУ со скакалкой. Игры с мячом.	1		1	
30.			ИОТ ОРУ Развитие быстроты. Игры с мячом.	1	0,5	0,5	
31.			Повторный ИОТ ППБ ПДД ОРУОФП Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
32.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие координации. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5	
33.			ИОТ ОРУОФП. Развитие гибкости. Игры со скакалкой.	1		1	
34.			ИОТ ОРУ ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1	0,5	0,5	
35.			ИОТ ОРУОФП Развитие координации. Игра с кубиками.	1		1	
36.			ИОТ ОРУ ОФП. Развитие силовых способностей. Игры без предметов	1		1	
37.			ИОТ ОРУ ОФП. Развитие быстроты. Эстафеты.	1		1	
38.			ИОТ ОРУОФП Развитие координации. Игра «Вышибалы».	1		1	
39.			ИОТ ОРУ СФП Развитие силовых способностей. Игра «Невод».	1	0,5	0,5	
40.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие гибкости. Игра «Охотники и утки».	1		1	
41.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Удочка».	1		1	
42.			ИОТ ОРУ СФП. Воспитание выносливости. Игра «Пятнашки на время».	1	0,5	0,5	
43.			ИОТ ОРУ СФП. развитие скоростных, координационных качеств. Эстафеты.	1		1	
44.			ИОТ ОРУ СФП. развитие быстроты. Игра «Пятнашки на время».	1	0,5	0,5	

45.			ИОТ ОРУ СФП Развитие силы. Игра «Медведи на льдине».	1		1	
46.			ИОТ ОРУ СФП Развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
47.			ИОТ ОРУ Воспитание выносливости. Игра «Чай, чай выручай».	1	0,5	0,5	
48.			ИОТ ОРУ Развитие координации. Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
49.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прыгающие воробушки».	1		1	
50.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Волки во рву».	1	0,5	0,5	
51.			ИОТ ОРУ Развитие координации. Эстафеты.	1		1	
52.			ИОТ ОРУ. Развитие быстроты. Игра «Пятнашки на время».	1		1	
53.			ИОТ ОРУ Развитие силы. Игра «Медведи на льдине».	1	0,5	0,5	
54.			ИОТ ОРУ Развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
55.			ИОТ ОРУ Воспитание выносливости. Игра «Чай-чай выручай».	1		1	
56.			ИОТ ОРУ. Развитие координации. Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
57.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прыгающие воробушки».	1	0,5	0,5	
58.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волки во рву».	1		1	
59.			ИОТ ОРУ Развитие быстроты. Игра «Пятнашки на время».	1	0,5	0,5	
60.			ИОТ ОРУ Развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
61.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Удочка».	1		1	
62.			ИОТ ОРУ. Развитие силы. Игра «Пятнашки парами».	1	0,5	0,5	
63.			ИОТ ОРУ СФП. Воспитание выносливости. Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
64.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие быстроты. Игра «Воробы и вороны».	1		1	
65.			ИОТ ОРУ СФП. развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
66.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Скакалка».	1	0,5	0,5	
67.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие силы. Игра «Перестрелка».	1		1	
68.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие быстроты. Эстафеты.	1		1	
69.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1	0,5	0,5	

70.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие силы. «Пятнашки парами».	1		1	
71.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Удочка».	1		1	
72 .			ИОТ ОРУ ТЕСТ Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	1		1	
	Итого			72	15	57	

Содержание программы (1-й год обучения)

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале.

Правила гигиены и режимы дня. Основные правила техники безопасности на занятиях адаптивной физкультуры с элементами подвижных игр.

Структура тренировочного занятия:

1. **Подготовительная часть** включает в себя:

- общая и специальная разминка;

2. **Основная часть** включает в себя:

- игровые упражнения.
- подвижные игры.

3. **Заключительная часть** включает в себя:

- упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
- восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

Общefизическая подготовка

Строевая подготовка.

Практика. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Теория. Физические качества организма.

Упражнения для развития силы.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса, приседания на двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами, упражнения с гимнастическими палками, упражнения в положении лежа на спине и животе. Упражнения со скакалкой.

Теория. Физическая подготовка быстроты и гибкости.

Упражнения для развития быстроты.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м.

Упражнения для развития гибкости.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения с гимнастическими палками.

Теория. Физические качества ловкости.

Броски и ловля малого мяча, жонглирование мячами.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для укрепления осанки.

Практика. Проверка осанки в различных исходных положениях и при выполнении упражнений.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития осанки.

Упражнения для развития координации и ловкости.

Практика. Подбрасывание и ловля мячей, лазание по гимнастической стенке, скамейке.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития игровой ловкости.

Техническая подготовка

Упражнения у шведской стенки.

Практика. Правильная стойка у шведской стенки.

Теория. Основы техники стоек.

Упражнения лежа на животе.

Практика. Различные положения рук и ног.

Упражнения лежа на спине.

Практика. Различные положения рук и ног.

Упражнения с гимнастическими палками.

Практика: на месте, в движении, в парах.

Теория. Техника правильного выполнения движений.

Упражнения в парах.

Практика: в движении, на месте, с изменением направления.

Ходьба на носках, пятках.

Практика: различные движения руками.

Игры с сохранением правильной осанки.

Практика. «Группа, смирно!», «Запрещенное движение», «Мяч капитану».

Упражнения для органов дыхания.

Практика: Различные движения рук, правильное дыхание.

Упражнения в парах.

Практика: С предметами и без предметов.

Теория. Техника правильного выполнения упражнений.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия.

Практика: правильное выполнение упражнений.

Теория. Основы тактики выполнения упражнений.

Парные действия.

Практика: Правильное выполнение упражнений в парах.

Теория. Тактическая подготовка при выполнении упражнений в парах.

Игровая подготовка

Подвижные игры без предметов, с мячами, скакалками, на внимание, на развитие координации, ловкости, быстроты.

Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, тестов по технической и теоретической подготовке.

Оценочные и методические материалы

Методы выявления результатов:

- теоретическая подготовка – зачёт;
- общая физическая подготовка - контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка - контрольные испытания;
- техническая подготовка - контрольные испытания;
- тактическая подготовка – игра, зачёт;
- игровая подготовка – игра, соревнования.

Виды и формы контроля:

- входной контроль - собеседование, тестирование,
- текущий контроль - опрос, выполнение практических упражнений,
- итоговый контроль – эстафеты.

Формы фиксации:

- **заполнение информационной карты** освоение учащимися образовательной программы по полугодиям с целью определения степени усвоения детьми практического и теоретического учебного материала, динамики развития и роста мастерства учащихся.

Критерии оценивания:

- 1 балл – низкий уровень
- 2 балла – средний уровень
- 3 балла – высокий уровень

Результаты диагностики обязательно фиксируются и завершаются диагностическим анализом результатов, который позволяет выстроить эффективную работу образовательного процесса. Учащихся необходимо ознакомить с результатами диагностики, показав каждому, какие умения у него на данный момент сформированы, а над формированием каких умений надо ещё работать.

- **проведение анкетирования учащихся и родителей,**
- **обработка данных наблюдений опросов** и сообщением о полученных результатах с целью описания поведения, объяснением их мотивов или предсказания поведения их в будущем.
- **мониторинг** удовлетворительности всех участников образовательного процесса (по окончании учебного года).
- **анонсы**, результаты участия в мероприятиях на стенде, на сайте <https://odod249.jimdo.com/> ШСК

Формы подведения итогов:

Контрольные испытания и тестирование:

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, соревновательная практика;
- открытые уроки для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий;
- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

Дидактические материалы: презентации, видео, планшетные материалы для разбора игры.

Формы подведения итогов

Контрольные испытания и тестирование:

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, показательные и товарищеские игры, соревновательная практика;
- открытые уроки для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий;
- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

Параметры результативности освоения программы:

- опыт освоения теории;
- опыт освоения практической деятельности;
- опыт владения тактическими приёмами;
- опыт эмоциональных отношений;
- участие в соревновательной практике.

Информационные источники:

1. С.П.Евсеева. Учебно- методическое пособие для преподавателей. Адаптивная физическая культура в школе (начальная школа), Спб, 2003 г. – 239 с.
2. А.А.Потапчук, Е.В.Клочкова, Т.Г.Щедрина. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей. Спб, 2004 г.- 147 с.
3. И.С.Красикова. Воспитание правильной осанки. Спб, 2003 г. – 169 с.
4. И.С.Красикова Профилактика и лечение плоскостопия. Спб, 2004 г. -125 с.
5. А.А.Потапчук, С.В.Матвеев, М.Д.Дидурю. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Спб, 2007 г., - 463 с.
6. Подвижные игры в начальной школе. Спб, 2010 г., - 173 с.

Рабочая программа

(2-й год обучения)

Задачи

Обучающие:

Освоят первичные знания и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

Научатся составлять комплексы ОРУ для утренней зарядки, физкультминуток, по профилактике и коррекции осанки, на развитие физических качеств, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

Освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развития систем дыхания и кровообращения.

Развивающие:

- Обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в группе, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся (сдача практических и теоретических зачётов). По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе: 2 год – не менее 12

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Ожидаемые результаты: В результате обучения учащиеся на ступени начального образования к концу 2 года обучения учащиеся **должны:**

- Начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- Правила гигиены и режимы дня;
- Начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге.

К концу 2 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять правильную осанку;
- Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки;
- Приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения;

Освоят навыки организации и проведения подвижных игр.

Календарно-тематическое планирование
(2-й год обучения)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Дата Проведения занятия	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1.			Техника безопасности при проведении тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале. Правила гигиены и режимы дня. Основы правила техники безопасности на занятиях адаптивной физкультуры с элементами подвижных игр	1	1		
2.			ИОТ ОРУ ОФП Силовая подготовка. Игра с предметами.	1		1	
3.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие подвижности суставов и гибкости. Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
4.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие ловкости и координации. Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
5.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие скоростных качеств. Линейные эстафеты.	1	0,5	0,5	
6.			ИОТ ОРУ ОФП. с гимнастическими палками. Игра с предметами.	1		1	
7.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие быстроты. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5	
8.			ИОТ ОРУ ОФП Силовая подготовка. Игра с предметами.	1		1	
9.			ИОТ ОРУ ОФП. со скакалкой. Игра без предметов.	1		1	
10.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие подвижности суставов. Игра без предметов.	1		1	
11.			ИОТ ОРУ СФП с гимнастической палкой. Линейная эстафета.	1	0,5	0,5	
12.			ИОТ ОРУ СФП Силовая подготовка. Игра без предметов.	1		1	
13.			ИОТ ОРУ СФП Развитие быстроты, ловкости. Игра с предметами.	1	0,5	0,5	
14.			ИОТ ОРУ СФП Развитие координации. Игра с предметами.	1		1	
15.			ИОТ ОРУ СФП Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	1		1	
16.			ИОТ ОРУ ТЕСТ Силовая подготовка. Игра без	1	0,5	0,5	

			предметов.				
17.			ИОТ ОРУ Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
18.			ИОТ ОРУ в движении. Игра без предметов.	1		1	
19.			ИОТ ОРУ на месте. Эстафеты.	1		1	
20.			ИОТ ОРУ со скакалкой. Игра с предметом.	1	0,5	0,5	
21.			ИОТ ОРУ Развитие быстроты. Игра без предметов.	1		1	
22.			ИОТ ОРУ Силовая подготовка. Игра с предметами.	1	0,5	0,5	
23.			ИОТ ОРУ Развитие координации. Игра без предметов.	1		1	
24.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5	
25.			ИОТ ОРУ Игры с предметом и без.	1		1	
26.			ИОТ ОРУ Развитие гибкости. Игра с предметами.	1		1	
27.			ИОТ ОРУ в движении. Игры без предметов.	1	0,5	0,5	
28.			ИОТ ОРУ на месте. Эстафеты.	1		1	
29.			ИОТ ОРУ со скакалкой. Игры с мячом.	1		1	
30.			ИОТ ОРУ Развитие быстроты. Игры с мячом.	1	0,5	0,5	
31.			Повторный ИОТ ППБ ПДД ОРУОФП Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
32.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие координации. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5	
33.			ИОТ ОРУОФП. Развитие гибкости. Игры со скакалкой.	1		1	
34.			ИОТ ОРУ ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1	0,5	0,5	
35.			ИОТ ОРУОФП Развитие координации. Игра с кубиками.	1		1	
36.			ИОТ ОРУ ОФП. Развитие силовых способностей. Игры без предметов	1		1	
37.			ИОТ ОРУ ОФП. Развитие быстроты. Эстафеты.	1		1	
38.			ИОТ ОРУОФП Развитие координации. Игра «Вышибалы».	1		1	
39.			ИОТ ОРУ СФП Развитие силовых способностей. Игра «Невод».	1	0,5	0,5	
40.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие гибкости. Игра «Охотники и утки».	1		1	

41.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Удочка».	1		1	
42.			ИОТ ОРУ СФП. Воспитание выносливости. Игра «Пятнашки на время».	1	0,5	0,5	
43.			ИОТ ОРУ СФП. развитие скоростных, координационных качеств. Эстафеты.	1		1	
44.			ИОТ ОРУ СФП. развитие быстроты. Игра «Пятнашки на время».	1	0,5	0,5	
45.			ИОТ ОРУ СФП Развитие силы. Игра «Медведи на льдине».	1		1	
46.			ИОТ ОРУ СФП Развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
47.			ИОТ ОРУ Воспитание выносливости. Игра «Чай, чай выручай».	1	0,5	0,5	
48.			ИОТ ОРУ Развитие координации. Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
49.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прыгающие воробушки».	1		1	
50.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Волки во рву».	1	0,5	0,5	
51.			ИОТ ОРУ Развитие координации. Эстафеты.	1		1	
52.			ИОТ ОРУ. Развитие быстроты. Игра «Пятнашки на время».	1		1	
53.			ИОТ ОРУ Развитие силы. Игра «Медведи на льдине».	1	0,5	0,5	
54.			ИОТ ОРУ Развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
55.			ИОТ ОРУ Воспитание выносливости. Игра «Чай-чай выручай».	1		1	
56.			ИОТ ОРУ. Развитие координации. Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
57.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прыгающие воробушки».	1	0,5	0,5	
58.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волки во рву».	1		1	
59.			ИОТ ОРУ Развитие быстроты. Игра «Пятнашки на время».	1	0,5	0,5	
60.			ИОТ ОРУ Развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
61.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Удочка».	1		1	

62.			ИОТ ОРУ. Развитие силы. Игра «Пятнашки парами».	1	0,5	0,5	
63.			ИОТ ОРУ СФП. Воспитание выносливости. Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
64.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие быстроты. Игра «Воробьи и вороны».	1		1	
65.			ИОТ ОРУ СФП. развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
66.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Скакалка».	1	0,5	0,5	
67.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие силы. Игра «Перестрелка».	1		1	
68.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие быстроты. Эстафеты.	1		1	
69.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1	0,5	0,5	
70.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие силы. «Пятнашки парами».	1		1	
71.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Удочка».	1		1	
72.			ИОТ ОРУ ТЕСТ Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	1		1	
	Итого			7 2	15	57	

Содержание программы

(2-й год обучения)

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале.

Правила гигиены и режимы дня. Основные правила техники безопасности на занятиях адаптивной физкультуры с элементами подвижных игр.

Структура тренировочного занятия:

2. **Подготовительная часть** включает в себя:

- общая и специальная разминка;

3. **Основная часть** включает в себя:

- игровые упражнения.

- подвижные игры.

3. **Заключительная часть** включает в себя:

- упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;

- восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

Общefизическая подготовка

Строевая подготовка.

Практика. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Теория. Физические качества организма.

Упражнения для развития силы.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса, приседания на двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами, упражнения с гимнастическими палками, упражнения в положении лежа на спине и животе. Упражнения со скакалкой.

Теория. Физическая подготовка быстроты и гибкости.

Упражнения для развития быстроты.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м.

Упражнения для развития гибкости.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения с гимнастическими палками.

Теория. Физические качества ловкости.

Броски и ловля малого мяча, жонглирование мячами.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для укрепления осанки.

Практика. Проверка осанки в различных исходных положениях и при выполнении упражнений.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития осанки.

Упражнения для развития координации и ловкости.

Практика. Подбрасывание и ловля мячей, лазание по гимнастической стенке, скамейке.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития игровой ловкости.

Техническая подготовка

Упражнения у шведской стенки.

Практика. Правильная стойка у шведской стенки.

Теория. Основы техники стоек.

Упражнения лежа на животе.

Практика. Различные положения рук и ног.

Упражнения лежа на спине.

Практика. Различные положения рук и ног.

Упражнения с гимнастическими палками.

Практика: на месте, в движении, в парах.

Теория. Техника правильного выполнения движений.

Упражнения в парах.

Практика: в движении, на месте, с изменением направления.

Ходьба на носках, пятках.

Практика: различные движения руками.

Игры с сохранением правильной осанки.

Практика: «Группа, смирно!», «Запрещенное движение», «Мяч капитану».

Упражнения для органов дыхания.

Практика: Различные движения рук, правильное дыхание.

Упражнения в парах.

Практика: С предметами и без предметов.

Теория. Техника правильного выполнения упражнений.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия.

Практика: правильное выполнение упражнений.

Теория. Основы тактики выполнения упражнений.

Парные действия.

Практика: Правильное выполнение упражнений в парах.

Теория. Тактическая подготовка при выполнении упражнений в парах.

Игровая подготовка

Подвижные игры без предметов, с мячами, скакалками, на внимание, на развитие координации, ловкости, быстроты.

Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, тестов по технической и теоретической подготовке.

Оценочные и методические материалы

Методы выявления результатов:

- теоретическая подготовка – зачёт;
- общая физическая подготовка - контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка - контрольные испытания;
- техническая подготовка - контрольные испытания;
- тактическая подготовка – игра, зачёт;
- игровая подготовка – игра, соревнования.

Виды и формы контроля:

- входной контроль - собеседование, тестирование,
- текущий контроль - опрос, выполнение практических упражнений,
- итоговый контроль – эстафеты.

Формы фиксации:

- **заполнение информационной карты** освоение учащимися образовательной программы по полугодиям с целью определения степени усвоения детьми практического и теоретического учебного материала, динамики развития и роста мастерства учащихся.

Критерии оценивания:

- 1 балл – низкий уровень
- 2 балла – средний уровень
- 3 балла – высокий уровень

Результаты диагностики обязательно фиксируются и завершаются диагностическим анализом результатов, который позволяет выстроить эффективную работу образовательного процесса. Учащихся необходимо ознакомить с результатами диагностики, показав каждому, какие умения у него на данный момент сформированы, а над формированием каких умений надо ещё работать.

- **проведение анкетирования учащихся и родителей,**
- **обработка данных наблюдений и опросов** и сообщением о полученных результатах с целью описания поведения, объяснением их мотивов или предсказания поведения их в будущем.
- **мониторинг** удовлетворительности всех участников образовательного процесса (по окончании учебного года).
- **анонсы**, результаты участия в мероприятиях на стенде, на сайте <https://odod249.jimdo.com/> ШСК

Формы подведения итогов:

Контрольные испытания и тестирование:

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, соревновательная практика;
- открытые уроки для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий;
- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

Дидактические материалы: презентации, видео, планшетные материалы для разбора игры.

Формы подведения итогов

Контрольные испытания и тестирование:

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, показательные и товарищеские игры, соревновательная практика;
 - открытые уроки для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий;
 - тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

Параметры результативности освоения программы:

- опыт освоения теории;
- опыт освоения практической деятельности;
- опыт владения тактическими приёмами;
- опыт эмоциональных отношений;
- участие в соревновательной практике.

Информационные источники:

7. С.П.Евсеева. Учебно- методическое пособие для преподавателей. Адаптивная физическая культура в школе (начальная школа), Спб, 2003 г. – 239 с.
8. А.А.Потапчук, Е.В.Клочкова, Т.Г.Щедрина. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей. Спб, 2004 г.- 147 с.
9. И.С.Красикова. Воспитание правильной осанки. Спб, 2003 г. – 169 с.
10. И.С.Красикова Профилактика и лечение плоскостопия. Спб, 2004 г. -125 с.
11. А.А.Потапчук, С.В.Матвеев, М.Д.Дидурю. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Спб, 2007 г., - 463 с.
12. Подвижные игры в начальной школе. Спб, 2010 г., - 173 с.

Утвержден приказом
от 30.08.2023 г. № 175-од
и.о.директора ГБОУ гимназии №271
_____ Е.А. Сурыгина

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Подвижные игры»
(название)
на 2023-2024 учебный год

педагог Быховская Надежда Вячеславовна

(фамилия, имя, отчество)

1 год обучения

№ п/п	Планируемая дата занятия	Дата Проведения занятия	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1.			Техника безопасности при проведении тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале. Правила гигиены и режимы дня. Основы правила техники безопасности на занятиях адаптивной физкультуры с элементами подвижных игр	1	1		
2.			ИОТ ОРУ ОФП Силовая подготовка. Игра с предметами.	1		1	
3.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие подвижности суставов и гибкости. Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
4.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие ловкости и координации. Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
5.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие скоростных качеств. Линейные эстафеты.	1	0,5	0,5	
6.			ИОТ ОРУ ОФП. с гимнастическими палками. Игра с предметами.	1		1	
7.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие быстроты. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5	
8.			ИОТ ОРУ ОФП Силовая подготовка. Игра с предметами.	1		1	
9.			ИОТ ОРУ ОФП. со скакалкой. Игра без предметов.	1		1	
10.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие подвижности суставов. Игра без предметов.	1		1	
11.			ИОТ ОРУ СФП с гимнастической палкой.	1	0,5	0,5	

			Линейная эстафета.				
12.			ИОТ ОРУ СФП Силовая подготовка. Игра без предметов.	1		1	
13.			ИОТ ОРУ СФП Развитие быстроты, ловкости. Игра с предметами.	1	0,5	0,5	
14.			ИОТ ОРУ СФП Развитие координации. Игра с предметами.	1		1	
15.			ИОТ ОРУ СФП Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	1		1	
16.			ИОТ ОРУ ТЕСТ Силовая подготовка. Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
17.			ИОТ ОРУ Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
18.			ИОТ ОРУ в движении. Игра без предметов.	1		1	
19.			ИОТ ОРУ на месте. Эстафеты.	1		1	
20.			ИОТ ОРУ со скакалкой. Игра с предметом.	1	0,5	0,5	
21.			ИОТ ОРУ Развитие быстроты. Игра без предметов.	1		1	
22.			ИОТ ОРУ Силовая подготовка. Игра с предметами.	1	0,5	0,5	
23.			ИОТ ОРУ Развитие координации. Игра без предметов.	1		1	
24.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5	
25.			ИОТ ОРУ Игры с предметом и без.	1		1	
26.			ИОТ ОРУ Развитие гибкости. Игра с предметами.	1		1	
27.			ИОТ ОРУ в движении. Игры без предметов.	1	0,5	0,5	
28.			ИОТ ОРУ на месте. Эстафеты.	1		1	
29.			ИОТ ОРУ со скакалкой. Игры с мячом.	1		1	
30.			ИОТ ОРУ Развитие быстроты. Игры с мячом.	1	0,5	0,5	
31.			Повторный ИОТ ППБ ПДД ОРУОФП Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
32.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие координации. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5	
33.			ИОТ ОРУОФП. Развитие гибкости. Игры со скакалкой.	1		1	
34.			ИОТ ОРУ ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1	0,5	0,5	
35.			ИОТ ОРУОФП Развитие координации. Игра с	1		1	

			кубиками.				
36.			ИОТ ОРУ ОФП. Развитие силовых способностей. Игры без предметов	1		1	
37.			ИОТ ОРУ ОФП. Развитие быстроты. Эстафеты.	1		1	
38.			ИОТ ОРУОФП Развитие координации. Игра «Вышибалы».	1		1	
39.			ИОТ ОРУ СФП Развитие силовых способностей. Игра «Невод».	1	0,5	0,5	
40.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие гибкости. Игра «Охотники и утки».	1		1	
41.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Удочка».	1		1	
42.			ИОТ ОРУ СФП. Воспитание выносливости. Игра «Пятнашки на время».	1	0,5	0,5	
43.			ИОТ ОРУ СФП. развитие скоростных, координационных качеств. Эстафеты.	1		1	
44.			ИОТ ОРУ СФП. развитие быстроты. Игра «Пятнашки на время».	1	0,5	0,5	
45.			ИОТ ОРУ СФП Развитие силы. Игра «Медведи на льдине».	1		1	
46.			ИОТ ОРУ СФП Развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
47.			ИОТ ОРУ Воспитание выносливости. Игра «Чай, чай выручай».	1	0,5	0,5	
48.			ИОТ ОРУ Развитие координации. Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
49.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прыгающие воробушки».	1		1	
50.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Волки во рву».	1	0,5	0,5	
51.			ИОТ ОРУ Развитие координации. Эстафеты.	1		1	
52.			ИОТ ОРУ. Развитие быстроты. Игра «Пятнашки на время».	1		1	
53.			ИОТ ОРУ Развитие силы. Игра «Медведи на льдине».	1	0,5	0,5	
54.			ИОТ ОРУ Развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
55.			ИОТ ОРУ Воспитание выносливости. Игра «Чай-чай выручай».	1		1	
56.			ИОТ ОРУ. Развитие координации. Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	

57.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прыгающие воробушки».	1	0,5	0,5	
58.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волки во рву».	1		1	
59.			ИОТ ОРУ Развитие быстроты. Игра «Пятнашки на время».	1	0,5	0,5	
60.			ИОТ ОРУ Развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
61.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Удочка».	1		1	
62.			ИОТ ОРУ. Развитие силы. Игра «Пятнашки парами».	1	0,5	0,5	
63.			ИОТ ОРУ СФП. Воспитание выносливости. Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
64.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие быстроты. Игра «Воробьи и вороны».	1		1	
65.			ИОТ ОРУ СФП. развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
66.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Скакалка».	1	0,5	0,5	
67.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие силы. Игра «Перестрелка».	1		1	
68.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие быстроты. Эстафеты.	1		1	
69.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1	0,5	0,5	
70.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие силы. «Пятнашки парами».	1		1	
71.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Удочка».	1		1	
72.			ИОТ ОРУ ТЕСТ Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	1		1	
Итого				72	15	57	

Утверждена приказом
от 30.08.2023 г. № 175-од
и.о.директора ГБОУ гимназии №271
_____ Е.А. Сурыгина

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Подвижные игры»
(название)
на 2023 – 2024 учебный год

педагог Быховская Надежда Вячеславовна
(фамилия, имя, отчество)
2 год обучения

№ п/п	Планируемая дата занятия	Дата Проведения занятия	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1.			Техника безопасности при проведении тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале. Правила гигиены и режимы дня. Основы правила техники безопасности на занятиях адаптивной физкультуры с элементами подвижных игр	1	1		
2.			ИОТ ОРУ ОФП Силовая подготовка. Игра с предметами.	1		1	
3.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие подвижности суставов и гибкости. Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
4.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие ловкости и координации. Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
5.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие скоростных качеств. Линейные эстафеты.	1	0,5	0,5	
6.			ИОТ ОРУ ОФП. С гимнастическими палками. Игра с предметами.	1		1	
7.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие быстроты. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5	
8.			ИОТ ОРУ ОФП Силовая подготовка. Игра с предметами.	1		1	
9.			ИОТ ОРУ ОФП. Со скакалкой. Игра без предметов.	1		1	
10.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие подвижности суставов. Игра без предметов.	1		1	
11.			ИОТ ОРУ СФП с гимнастической палкой. Линейная эстафета.	1	0,5	0,5	
12.			ИОТ ОРУ СФП Силовая подготовка. Игра без предметов.	1		1	
13.			ИОТ ОРУ СФП Развитие быстроты, ловкости. Игра с	1	0,5	0,5	

			предметами.				
14.			ИОТ ОРУ СФП Развитие координации. Игра с предметами.	1		1	
15.			ИОТ ОРУ СФП Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	1		1	
16.			ИОТ ОРУ ТЕСТ Силовая подготовка. Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
17.			ИОТ ОРУ Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
18.			ИОТ ОРУ в движении. Игра без предметов.	1		1	
19.			ИОТ ОРУ на месте. Эстафеты.	1		1	
20.			ИОТ ОРУ со скакалкой. Игра с предметом.	1	0,5	0,5	
21.			ИОТ ОРУ Развитие быстроты. Игра без предметов.	1		1	
22.			ИОТ ОРУ Силовая подготовка. Игра с предметами.	1	0,5	0,5	
23.			ИОТ ОРУ Развитие координации. Игра без предметов.	1		1	
24.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5	
25.			ИОТ ОРУ Игры с предметом и без.	1		1	
26.			ИОТ ОРУ Развитие гибкости. Игра с предметами.	1		1	
27.			ИОТ ОРУ в движении. Игры без предметов.	1	0,5	0,5	
28.			ИОТ ОРУ на месте. Эстафеты.	1		1	
29.			ИОТ ОРУ со скакалкой. Игры с мячом.	1		1	
30.			ИОТ ОРУ Развитие быстроты. Игры с мячом.	1	0,5	0,5	
31.			Повторный ИОТ ППБ ПДД ОРУОФП Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
32.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие координации. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5	
33.			ИОТ ОРУОФП. Развитие гибкости. Игры со скакалкой.	1		1	
34.			ИОТ ОРУ ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1	0,5	0,5	
35.			ИОТ ОРУОФП Развитие координации. Игра с кубиками.	1		1	
36.			ИОТ ОРУ ОФП. Развитие силовых способностей. Игры без предметов	1		1	
37.			ИОТ ОРУ ОФП. Развитие быстроты. Эстафеты.	1		1	
38.			ИОТ ОРУОФП Развитие координации. Игра «Вышибалы».	1		1	
39.			ИОТ ОРУ СФП Развитие силовых способностей. Игра «Невод».	1	0,5	0,5	
40.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие гибкости. Игра «Охотники и	1		1	

			утки».				
41.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Удочка».	1		1	
42.			ИОТ ОРУ СФП. Воспитание выносливости. Игра «Пятнашки на время».	1	0,5	0,5	
43.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие скоростных, координационных качеств. Эстафеты.	1		1	
44.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие быстроты. Игра «Пятнашки на время».	1	0,5	0,5	
45.			ИОТ ОРУ СФП Развитие силы. Игра «Медведи на льдине».	1		1	
46.			ИОТ ОРУ СФП Развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
47.			ИОТ ОРУ Воспитание выносливости. Игра «Чай, чай выручай».	1	0,5	0,5	
48.			ИОТ ОРУ Развитие координации. Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
49.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прыгающие воробушки».	1		1	
50.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Волки во рву».	1	0,5	0,5	
51.			ИОТ ОРУ Развитие координации. Эстафеты.	1		1	
52.			ИОТ ОРУ. Развитие быстроты. Игра «Пятнашки на время».	1		1	
53.			ИОТ ОРУ Развитие силы. Игра «Медведи на льдине».	1	0,5	0,5	
54.			ИОТ ОРУ Развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
55.			ИОТ ОРУ Воспитание выносливости. Игра «Чай-чай выручай».	1		1	
56.			ИОТ ОРУ. Развитие координации. Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
57.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прыгающие воробушки».	1	0,5	0,5	
58.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волки во рву».	1		1	
59.			ИОТ ОРУ Развитие быстроты. Игра «Пятнашки на время».	1	0,5	0,5	
60.			ИОТ ОРУ Развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
61.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Удочка».	1		1	
62.			ИОТ ОРУ. Развитие силы. Игра «Пятнашки парами».	1	0,5	0,5	
63.			ИОТ ОРУ СФП. Воспитание выносливости. Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
64.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие быстроты. Игра «Воробьи и воронь».	1		1	

65.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
66.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Скакалка».	1	0,5	0,5	
67.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие силы. Игра «Перестрелка».	1		1	
68.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие быстроты. Эстафеты.	1		1	
69.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1	0,5	0,5	
70.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие силы. «Пятнашки парами».	1		1	
71.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Удочка».	1		1	
72.			ИОТ ОРУ ТЕСТ Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	1		1	
Итого				72	15	57	