

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Павловская основная школа имени А. К. Васильева  
Тутаевский муниципальный район**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_ С.В. Крепкова  
Приказ №152/01-07 \_от 28.08.2023г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся 7- 10 лет (1-2 класс)  
Срок реализации 1 год

Составитель:  
Тихомирова А.Ю.,  
учитель физической культуры

д. Павловское  
2023г.

## **Оглавление**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи Программы .....	3
1.3. Учебно-тематический план .....	4
1.4. Содержание Программы .....	4
1.5. Планируемые результаты .....	6
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	8
2.1. Условия реализации программы .....	8
2.1.1. Методическое обеспечение образовательной программы. ....	8
2.1.2. Материально – техническое обеспечение .....	8
2.1.3. Кадровое обеспечение.....	9
2.2. Формы аттестации .....	9
2.3.Оценочные материалы .....	9
2.4. Учебно – методическое обеспечение.....	10
2.5. Календарно-тематический план .....	10
3. Список информационных источников .....	13

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (далее Программа) основана на:

- Федеральном законе "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
- Приказе Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
- Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

**Назначение Программы:** Программа направлена на формирование физической культуры и развитие общей физической подготовленности обучающихся.

**Актуальность Программы:** определена необходимостью сохранения и укрепления здоровья обучающихся, социальным заказом общества (родителей, законных представителей).

**Перспективность Программы:** отражается в пролонгированном результате освоения курса, способствующем формированию здорового образа жизни обучающихся.

**Возрастная группа обучающихся:** 7 -10 лет (1 -2 класс).

**Объем программы:** программа рассчитана на один год обучения. Трудоемкость программы составляет 1 час в неделю. Итого: 1 класс 33 учебных часа в год и 2 класс 34 учебных часа в год.

**Режим занятий** обусловлен Уставом и локальными документами ОУ, регламентирующими деятельность организации. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

### **1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель:** содействие всестороннему, гармоничному развитию личности школьника посредством формирования основ физической культуры.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### 1.3. Учебно-тематический план

№ № п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теоретиче- ские занятия	практические занятия
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1	1	
2.	ОФП на материале легкой атлетики.	15	1	14
3.	ОФП на материале гимнастики с основами акробатики.	11	1	10
4.	ОФП на материале подвижных игр и игр на основе спортивных игр.	6	1	5
5.	Примерные показатели двигательной подготовленности	1		1
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

### 1.4. Содержание Программы

**Общая физическая подготовка.** Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **Подвижные игры и игры на основе спортивных игр.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **1.5. Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

Содержание процесса внеурочной деятельности определяется настоящей Программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий внеурочной деятельности и отдыха обучающихся несет администрация школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Документы, необходимые для зачисления: заявление родителей (или законных представителей), справка от врача педиатра о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой.

Эффективность процесса внеурочной деятельности определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов процесса внеурочной деятельности, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

#### **2.1.1. Методическое обеспечение образовательной программы.**

##### **Формы занятий:**

Основные формы занятий: учебно-тренировочные, мероприятия восстановительной направленности, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих занятий - усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Занятия Программы строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятия по физической культуре. Эффективность определяет степень рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

#### **2.1.2. Материально – техническое обеспечение**

##### **Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

##### **Оборудование и инвентарь:**

- Волейбольные мячи;



- Баскетбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Обручи.

### 2.1.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует учитель физической культуры, имеющий высшее педагогическое образование, высшую квалификационную категорию.

## 2.2. Формы аттестации

**На контроль могут быть вынесены:**

- качество выполнения разученных комплексов упражнений;
- техника выполнения легкоатлетических, акробатических, гимнастических;
- правильность выполнения организующих упражнений и строевых команд;
- оценка уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости;
- качество ведения дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств.

Результат освоения Программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль над показателями физического развития.

## 2.3. Оценочные материалы

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для положительной оценки освоения Программы.

№ п/п	Испытания (тесты)	Уровень физической подготовленности					
		Мальчики			Девочки		
		выше среднего	средний	ниже среднего	выше среднего	средний	ниже среднего
1.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.1	6.4	5.2	7.35	7.05	6

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	1	-	-	-	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	5	4	4	3	2
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	5	4	4	3	2
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	0	-1	+3	+2	+1
7.	Прыжок в длину с места (см)	110	100	90	105	95	85
8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2	1	-	1	-	-
9.	Поднимание туловища из положения лёжа ( за 1 мин.)	21	18	15	18	15	12
10.	Бег 1км (мин, с)	7.10	7.30	7.50	7.35	7.55	8.15
11.	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	300	250	200	250	200	150

#### 2.4. Учебно – методическое обеспечение

1. В. П. Матвеев « Учебное пособие по организации и проведению внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности для учащихся 1 – 4-х классов с учетом требований ФГОС», М, «Просвещение», 2018.
2. Методические рекомендации «Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли»: Пособие для учителя / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др.; Под ред. А. Г. Асмолова. — М.: Просвещение, 2010.
3. Лях В.И. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-2 класс». - М.: Просвещение, 2012. – 322 с.

#### 2.5. Календарно-тематический план

Календарно-тематический план составляется ежегодно до начала учебного года. Даты начала и окончания учебных занятий и каникул меняются в соответствии с календарем на каждый учебный год.

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата	
			Планируемая	Фактическая
1.	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях.		
2.	15	<b>Тема: ОФП на материале легкой атлетики</b>		
	1	Обучение навыкам бега. Подвижные игры «Перебежка», «Вызов номеров».		
3.	1	Закрепление навыков бега. Подвиж-		

		ные игры «Бег по сигналу», «Круговорот»		
4.	1	Закрепление навыков бега. Подвижные игры «Бег по сигналу», «Круговорот», «День и ночь».		
5.	1	Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Вызов номеров», «Бег с преследованием», «Первым к финишу», «Кто быстрее».		
6.	1	Совершенствование навыков бега. Легкоатлетические эстафеты.		
7.	1	Обучение навыкам прыжков. Игровые упражнения «Лягушки».		
8.	1	Обучение навыкам прыжков. Игровые упражнения «Лягушки», «С кочки на кочку».		
9.	1	Закрепление навыков прыжков. Подвижные игры.		
10.	1	Закрепление навыков прыжков. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Пингвины», «Охотники и зайцы».		
11.	1	Совершенствование навыков прыжков.		
12.	1	Совершенствование навыков прыжков. Подвижные игры «Удочка», «Река и ров».		
13.	1	Обучение метанию в цель и на дальность		
14.	1	Обучение метанию в цель и на дальность. Подвижные игры «Точный расчет», «Метко в цель».		
15.	1	Совершенствование навыков метания. Подвижные игры «Снайперы», «Увернись от мяча».		
16.	1	«Веселые старты».		
17.	<b>11</b>	<b>Тема: ОФП на материале гимнастики с основами акробатики</b>		
	1	Развитие равновесия. Игровые упражнения «Канатоходцы» и «На одной ноге».		
18.	1	Развитие равновесия. Игровые упражнения «Канатоходцы», «На одной ноге», «Лиса и куры».		
19.	1	Развитие равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Ходьба по низкому бревну с выполнением задания.		
20.	1	Лазания по гимнастической стенке. Подвижные игры «Медведь и пчелы».		

21.	1	Закрепление лазания по гимнастической стенке. Подвижные игры «Медведь и пчелы», «Скалолазы».		
22.	1	Совершенствование лазания по гимнастической стенке. Игровое упражнение «Альпинисты», Подвижная игра «Ноги выше от земли».		
23.	1	Техника выполнения акробатических упражнений. Игровые упражнения «Пролезь через мост», «Кувырок через обруч».		
24.	1	Акробатические упражнения.		
25.	1	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Игровые упражнения «Пролезь через мост», «Кувырок через обруч», «Бревнышко», «Неваляшки».		
26.	1	Совершенствование выполнения акробатических упражнений. Подвижная игра «Повторяй за мной», «Полоса препятствий», «Придумай комбинацию».		
27.	1	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.		
28.	<b>6</b>	<b>Тема: Подвижные игры и игры на основе спортивных игр.</b>		
	1	Техника безопасности при проведении игр с мячом. Эстафеты с волейбольным мячом.		
29.	1	Передача и ловля мяча. Подвижные игры «Ловкая подача», «Два мяча через сетку». Правила игры в пионербол.		
30.	1	Совершенствование работы с мячом. Подвижные игры «Ловкая подача», «Два мяча через сетку». Правила игры в пионербол.		
31.	1	Ведение мяча. Подвижная игра «Ловишки с мячом», Эстафеты с мячом.		
32.	1	Игровое задание «Быстрая передача», Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
33.	1	Игровое задание «Быстрая передача», Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
34.	1	Примерные показатели двигательной подготовленности.		

### 3. Список информационных источников

#### **нормативно-правовые акты федерального уровня:**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

#### **методические рекомендации:**

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ, письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 года № 09-3564– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/produkts/iro/prime/dok/71187190/> (информационно-правовой портал «Гарант»)

#### **литература, используемая педагогом:**

8. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей. – М.: 2006. – 98 с.
9. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: ВЛАДОС, 2002. – 208 с.
10. Гришков В.И. Детские подвижные игры.– Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 86 с.
11. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 162 с.
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. – Москва.: Просвещение, 2008. – 420 с.
13. Лях В.И. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-2 класс». - М.: Просвещение, 2012. – 322 с.
14. Матвеев В. П. « Учебное пособие по организации и проведению внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности для учащихся 1 – 4-х классов с учетом требований ФГОС». – М.: Просвещение, 2018. – 214 с.
15. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии». - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
16. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 244 с.
17. Учебное пособие для учителей «Внеурочка на отлично». - Владивосток.: Учитель, 2017. - 108 с.