



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 538
с углубленным изучением информационных технологий
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 538 Кировского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 16 от 30.08.23

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 92.18 от 31.08.23
по ГБОУ СОШ № 538 Кировского
района Санкт-Петербурга
Директор _____/Е.А.Полукарова/

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общездоровьесберегающая подготовка»

Возраст учащихся: 7 - 10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Васильева Ирина Александровна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; Приказа Министерства просвещения от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.08.2022 №1676-р; Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №538 с углубленным изучением информационных технологий Кировского района Санкт-Петербурга; лицензии на осуществление образовательной деятельности №0061 от 06 сентября 2012 года и других локальных актов учреждения.

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание. Наблюдение и анализ, проводимые автором в период работы учителем физической культуры, позволили выявить следующие негативные, на взгляд автора, тенденции, касающиеся образовательной области «Физическая культура и спорт»:

1. Снижение уровня дисциплины занимающихся.
2. Преобладание игрового метода и элементов спортивных игр на уроках физической культуры в ущерб остальным разделам программы по физическому воспитанию, в первую очередь – разделам «Лыжная подготовка» и «Гимнастика».

3. Уменьшение двигательной активности учащихся во внеурочное время.

4. Формирование изначальных порочных установок при посещении уроков физической культуры и занятиях в спортивных секциях по принципу «хочу – не хочу» или «понравится – не понравится».

5. Отсутствие у большинства учащихся даже элементарных знаний по предмету «Физическая культура».

И т.п.

Одним из следствий этих негативных тенденций является существенное снижение уровня развития физических качеств учащихся, особенно это касается выносливости и силы. Учитывая всё вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что данную ПДО, в первую очередь, необходимо использовать как естественное продолжение уроков физической культуры. Кроме того, считая раздел программы «Подвижные игры» особенно важным, при составлении учебно-тематического плана и проведении практических занятий руководствуемся принципом приоритетности.

Целями данной программы являются:

1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

1. Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

2. Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

3. Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

4. Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма; □
- повышать физическую и умственную работоспособность; □
- способствовать снижению заболеваемости.

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа. Возраст детей, участвующих в реализации ПДО,- 7-10 лет, срок реализации – 1 год.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

Учебно-тематический план

№	Темы	Всего часов
1	Основы знаний	4
2	Общеразвивающие упражнения	24
3	Легкая атлетика	20
4	Гимнастика, акробатика	24
5	Лыжная подготовка	24
6	Школа мяча	16
7	Подвижные игры	20
8	Контрольные упражнения, соревнования	12

Содержание изучаемого курса

Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием,

перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусках и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусках.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Техника безопасного поведения на занятиях лыжной подготовкой и в холодное время года. Лыжный инвентарь: уход, содержание и использование. Виды лыжных ходов, способы передвижения. Подъемы и спуски с горы, преодоление естественных препятствий. Совершенствование попеременных и одновременных классических ходов.

Школа мяча

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; футбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Подвижные игры

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

Методическое обеспечение ПДО

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; лыжный инвентарь – лыжи, палки; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе; - самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся

(применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания); - оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений

	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	150	160	165
Метание мяча (м)	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений			
	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	135	140	150
Метание мяча (м)	18	20	22
Вис (сек)	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	9	10	11

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).			
2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.			

3	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».			
4	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.			
5	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.			
6	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».			
7	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.			
8	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.			
9	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».			
10	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.			
11	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.			
12	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.			

13	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.			
14	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.			
15	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».			
16	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.			
17	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.			
18	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.			
19	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».			
20	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.			
21	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».			
22	Соревнования «Веселые старты».			
23	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.			

24	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад. Подвижная игра «Пятнашки».			
25	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.			
26	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.			
27	Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.			
28	Лыжный спорт в стране и в регионе			
29	Лыжный инвентарь и экипировка			
30	Классический ход: попеременный двухшажный			
31	Классический ход: Одновременный одношажный			
32	Одновременный двухшажный ход			
33	Повороты на месте и в движении			
34	Преодоление бугров, впадин на скорость			
35	Переход хода с попеременного на одновременные			
36	Подъем в гору «лесенкой» и «елочкой»			
37	Прохождение дистанции на результат			
38	Лыжные эстафеты			
39	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.			
40	Простые и смешанные висы (повторение).			

	Подвижная игра «Запрещенное движение».			
41	Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.			
42	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.			
43	ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.			
44	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.			
45	Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висе.			

46	Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в висе, отжимания в упоре на брусьях.			
47	Подъем переворотом из виса в упор махом одной и толчком другой. Подвижная игра «Колдунчики».			
48	Контрольные упражнения: техника выполнения гимнастических комбинаций.			
49	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок произвольным способом, махом рук прогнувшись.			
50	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор присев после подпрыгивания на месте – соскок прогнувшись.			
51	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).			
52	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.			
53	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».			
54	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».			
55	Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».			
56	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.			
57	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.			
58	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.			
59	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).			
60	Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Мяч ловцу».			
61	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.			
62	Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 м. Подвижная игра «Салки».			
63	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.			
64	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.			

65	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.			
66	Бег в среднем темпе 6 минут. Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.			
67	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.			
68-72	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.			

Список литературы

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
9. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.