

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
ордена «Знак Почета» гимназия № 5 им. Луначарского А.В.

Принята на заседании
педагогического совета МБОУ ордена
«Знак Почета» гимназия № 5
им. Луначарского А.В.

« 30 » августа 2025г
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
«30» августа 2025г.
Директор МБОУ гимназии №5

Кулишкина М.Г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Здоровейка»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель: Кудзиева Людмила
Соломоновна,
педагог дополнительного образования
Ходарева Ирина Николаевна, педагог
дополнительного образования

г. Владикавказ, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
3. НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ	6
4. АКТУАЛЬНОСТЬ И ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.	7
5. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ	8
6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.	9
7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.	9
8. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.	9
9. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	10
10. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.	10
11. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	11
12. СОДЕРЖАНИЕ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ.	11
13. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК К ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЕЙКА» НА 2025- 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД.....	13
14. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	13
15. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	15
16. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:.....	16
17. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка»
Составитель программы	Педагоги дополнительного образования Ходарева Ирина Николаевна, Кудзиева Людмила Соломоновна
Организация – исполнитель:	МБОУ гимназия №5
Адрес где реализуется программа:	РСО-Алания, г.Владикавказ, ул.Церетели, 7
Номер тел. где реализуется Программа:	8(8672)44-11-93
Возраст обучающихся	7-10 лет
Срок реализации программы	9 месяцев
Год разработки программы:	2024
Год обновления программы (крайний)	2025
Социальный статус	Обучающиеся г.Владикавказа
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
Аннотация к программе	Программа «Здоровейка» формирует общеучебные умения и навыки учащихся, т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развиваются ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно- нравственного, эстетического, семейного воспитания.
Цель и задачи программы	Цель программы Сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья

	<p>средством подвижной игры. Расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.</p> <p>Задачи программы</p> <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать необходимые теоретические знания; - обучать условиям и правилам подвижных игр; - обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - научить извлекать информацию из дополнительных источников; - научить правильно и бережно использовать инвентарь и соблюдать технику безопасности. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость); - повысить техническую подготовку в подвижных играх; - формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом; - совершенствовать навыки и умения, используемые в подвижных играх. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность; - формировать умения организации и судейства подвижных игр; - научить правильному восприятию замечаний и предложений других людей.
Ожидаемые результаты	<p>К концу освоения программы обучающиеся будут знать и уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Уметь демонстрировать полученные теоретические знания; ● Знать правила и условия проведения различных подвижных игр; ● владеть приемами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; ● добывать новые знания, находить дополнительную информацию по содержанию курса; ● бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования

	<p>техники безопасности к местам проведения;</p> <ul style="list-style-type: none">● представлять игры как средство укрепления здоровья и развития физических способностей;● выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой исоревновательной деятельности;● регулярно выполнять физические упражнения и заниматься спортом;● применять двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;● проявлять● организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;● адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей.
--	---

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Здоровейка» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся, т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развиваются ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо этого, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

3. НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

В настоящее время требования к структуре, целевым ориентирам, содержанию, назначению и порядку реализации дополнительных общеобразовательных программ закреплены в федеральных нормативных документах, среди которых:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014г. №1726-р;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

– Распоряжением Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 №1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

– Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

– Уставом и нормативно-локальными актами ОО.

– Примерными требованиями к программам дополнительного образования;
-Устав МБОУ ордена «Знак Почета» гимназии №5 им. Луначарского А.В.

4. АКТУАЛЬНОСТЬ И ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.

Актуальность программы обусловлена тем, что направлена на развитие мотивации к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям физическими упражнениями и приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.

Программа имеет общеразвивающий уровень освоения. Она реализуется в ходе взаимодействия ребенка с окружающим миром, под влиянием обучения и воспитания.

Новизна программы : общеобразовательная школа дает нужный объем знаний, умений и навыков школьнику в рамках школьной программы. Но современный ученик должен не только хорошо владеть этими знаниями, но и ориентироваться в той ситуации, в которую он попадает. Для этого он должен уметь предвидеть проблемы и находить пути их решения, продумывать и выбирать варианты действий. Ребенок должен развить в себе двигательные способности, чтобы решать те или иные задачи. Подвижные игры способствуют самореализации

школьника.

Отличительной особенностью программы является – воспитание интереса к занятиям спорта, трудолюбия, обеспечение общей и специальной подготовки, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого результата.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 7-10 лет, допущенные по медицинским показаниям к занятиям спортом.

4.1. Педагогическая целесообразность программы заключается в развитии у детей коммуникабельности, логичности и стройности мышления, самостоятельности, мотивации личности к познанию. Игра – естественный спутник жизни любого ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, т.к. подвижные игры связаны с решением определенных задач, с выполнением

определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. При проведении занятий можно выделить два направления:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности; *повышение двигательной подготовленности* учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

5. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры. Расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы

Образовательные:

- формировать необходимые теоретические знания;
- обучать условиям и правилам подвижных игр;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- научить извлекать информацию из дополнительных источников;
- научить правильно и бережно использовать инвентарь и соблюдать технику безопасности.

Развивающие:

- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повысить техническую подготовку в подвижных играх;
- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- совершенствовать навыки и умения, используемые в подвижных играх.

Воспитательные:

- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность;
- формировать умения организации и судейства подвижных игр;
- научитьциальному восприятию замечаний и предложений других людей.

Возраст обучающихся: дети 7-10 лет (1-4 класс).

Количество детей в группе: 30-40 человек.

Срок реализации программы. Реализация программы рассчитана на 9 месяцев.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию один раз в неделю, продолжительность занятий – 40 минут.

Формы и методы обучения: образовательный процесс включает в себя различные методы обучения:

- игровой;
- наглядный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала);
- Форма обучения: очная.
- Форма организации занятий: групповая.

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

К концу освоения программы обучающиеся будут знать и уметь:

- Уметь демонстрировать полученные теоретические знания;
- Знать правила и условия проведения различных подвижных игр;
- владеть приемами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- добывать новые знания, находить дополнительную информацию по содержанию курса;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- представлять игры как средство укрепления здоровья и развития физических способностей;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой соревновательной деятельности;
- регулярно выполнять физические упражнения и заниматься спортом;
- применять двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей.
-

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

1. Соревнование.
2. Спортивные праздники.
3. Конкурсы.

8. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

Игра, соревнование, эстафета, беседа, спортивные фестивали и праздники.

Алгоритм работы с играми.

1. Проблемная ситуация.
2. Знакомство с содержанием игры.
3. Объяснение содержания игры.
4. Объяснение правил игры.
5. Разучивание игр.
6. Проведение игр.
7. Подведение результатов.

Продвигаясь от простого к сложному, ребята смогут совершенствовать свои двигательные умения и навыки. Важно, что кружке дети учатся коллективной работе, работе с партнёром, учатся общаться друг с другом, учатся работе над характером. Дети привносят элементы своих идеи, свои представления в сценарий игры.

Кроме того, большое значение имеет работа над оформлением спортивного зала во время спортивных праздников. Эта работа также развивает воображение, творческую активность школьников, позволяет реализовать возможности детей в данных областях деятельности.

Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме.

В основу всего цикла реализации образовательно - воспитательного процесса, от его начала до определения эффективности, положены следующие методы, которые составляют единую целостную систему: *метод игры*. Каждый из нас испытывает потребность в игре, и именно в игре формируются его физические качества (скорость, сила, выносливость, гибкость и координация движений).

9. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования. Необходимые умения: владеть формами и методами обучения; использовать специальные подходы к обучению в целях привлечения к занятиям всех обучающихся, в том числе одаренных и детей с ограниченными возможностями здоровья; реализовать современные формы и методы воспитательной работы, ставить воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей; общаться с детьми и привлекать их родителей к активному участию в проводимых мероприятиях.

10. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

- Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные).

- Скалки.
- Обручи.
- Малые мячи.
- Маты гимнастические.
- Скамейки гимнастические.
- Кегли.
- Клюшки хоккейные.
- Свисток судейский;
- Секундомер;
- Ноутбук.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение (спортивный зал);
- в зале осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

11. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ пп	Наименование разделов и тем	Всего	В том числе		Форма проведен ия
			теория	практи ка	
1.	Теоретические знания.	5	5	-	Беседа
2.	Игры на свежем воздухе.	8	-	8	Игра
3.	Игры- эстафеты.	9	-	9	Соревнова ние, игра
4.	Игры, способствующие развитию основных физических качеств.	10	-	10	Соревнова ние, игра
5.	Воспитательная работа с детьми и родителями.	4	1	3	Беседа, спортивны е праздники, конкурсы
	Всего	36	6	30	

12. СОДЕРЖАНИЕ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ.

1. Теоретические знания.

1) Ознакомительная беседа с обучающимися и их родителями о плане работы на учебный год.

2) Инструктаж по технике безопасности;

3) Диагностика антропометрических и физических качеств обучающихся.

4) Игры на знакомство.

5) Повторение правил спортивных и подвижных игр.

Задачи: 1) Ознакомление с теоретическими сведениями и применение их на практике.

2. Игры на свежем воздухе.

Задачи: 1) Способствовать закаливанию организма обучающихся;

2) Развитие зрительной памяти, внимания и пространственного воображения;

3) Развивать мотивацию к игровой деятельности;

4) Воспитывать интерес к играм на свежем воздухе;

5) Формировать культуру общения друг с другом;

6) Научить подбирать спортивную одежду и обувь, учитывая погодные условия.

3. Игры - эстафеты.

Игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Задачи: 1) Воспитание силы воли, чувства честного соперничества;

2) Совершенствование техники изученных элементов;

3) Формировать умение работать в группах и командах;

4) Развивать умение слушать и понимать других;

5) Совершенствовать двигательные качества посредством игровой деятельности;

4. Игры, способствующие развитию основных физических качеств.

Игры с использованием предметов (обручи, скакалки, гимнастические палки и т.д.).

Задачи: 1) Повышение функциональной деятельности организма;

2) Формирование правильной осанки;

3) Развивать основные физические качества комплексно;

4) Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;

5) Развитие реакции, развитие ловкости.

6) Научить познавать движения и новые возможности тела.

5. Воспитательная работа с детьми и родителями.

Задачи:1) Привлечение родителей к сотрудничеству по сохранению и укреплению здоровья детей;

2) Способствовать формированию сплоченности детей и родителей;

3) Привлечение детей и родителей к совместной организации и участию в соревнованиях и спортивных праздниках.

13. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК К ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЕЙКА» НА 2025- 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
04.09.2025	30.05.2026	36	36	36	14.30-15.10

14. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель: развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

усвоение обучающимися социально значимых знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций российского общества;

формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Целевые ориентиры воспитания (ожидаемые результаты):

воспитание, формирование:

российской гражданской принадлежности (идентичности);

уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры спорта своего народа;

сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов;

стремления и умения применять научные знания в природной среде; личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе.

Основной формой воспитания является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации, учатся уважать соперника и друг друга.

Практические занятия способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол) проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия (соревнования, состязания, турниры), способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Занятия подвижными играми создают особые условия для воспитания здоровых позитивных взаимоотношений в детской среде.

Метод оценки результативности реализации программы в части воспитания - педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагога сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

Примерный календарный план воспитательной работы

Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1. Веселые старты посвященные 145-летию гимназии	В соответствии с календарным планомработы	Соревнования	Демонстрация результатов (фото и видео фиксация)

2.	Военно-патриотическая игра «Зарница»	В соответствии с календарным планом комитета молодежи и спорта г.Владикавказа	Соревнования	Демонстрация результатов (фото и видео фиксация)
3.	Кожаный мяч	В соответствии с календарным планом комитета молодежи и спорта г.Владикавказа	Соревнования	Демонстрация результатов (фото и видео фиксация)

15. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Список используемой литературы:

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикев; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
5. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
6. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Интернет – ресурсы:

1. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
2. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
3. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть

творческих учителей,

4. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

5. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

16. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

1. Учебные видеофильмы;
2. Фотоматериалы;
3. Карточки с изображениями различных игр и видов спорта;
4. Баннеры со спортивной тематикой;
5. Аудиостенд.

Утверждаю: Директор МБОУ гимназии № 5

/М.Г.Кулишкина

«_____» 2025 г

17. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Перечень разделов и тем	Кол часов			Место проведения	Форконтр
1.			<i>Теория.</i>		Всего	Теория	Практика		
1.	Сентябрь		14.30-15.10	Ознакомительная беседа с обучающимися и их родителями о плане работы на учебный год.	1	1		Спортзал	Наблю,
2.	Сентябрь		14.30-15.10	Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Спортзал	Наблю,
3.	Октябрь		14.30-15.10	Диагностика антропометрических и физических качеств обучающихся.	1	1		Спортзал	Наблю,
4.	Сентябрь		14.30-15.10	Игры на знакомство. Игра: «Угадай, чей голосок?».	1	1		Спортзал	Наблю,
5.	Ноябрь		14.30-15.10	Повторение правил подвижных и спортивных игр. Судейские жесты в различных играх.	1	1		Спортзал	Наблю,
2.			<i>Игры на свежем воздухе.</i>		8				
6.	Сентябрь		14.30-15.10	Разминка. Игра «Болото».	1		1	Пришкольная игровая площадка	Соревновие
7.	Октябрь		14.30-15.10	ОРУ. Игра «Найди себе пару».	1		1	Пришкольная игровая площадка	Соревновие

№	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Перечень разделов и тем	Кол часов			Место проведения	Форконтр
8.	Октябрь		14.30-15.10	ОРУ. Игра «Челнок».	1		1	Пришкольная игровая площадка	Соревновие
9.	Октябрь		14.30-15.10	ОРУ. Игра «Палочка- выручалочка».	1		1	Пришкольная игровая площадка	Соревновие
10.	Ноябрь		14.30-15.10	ОРУ. Игра «Успей взять кеглю»	1		1	Пришкольная игровая площадка	Соревновие
11.	Ноябрь		14.30-15.10	ОРУ. Игра «Перетягивание по кругу».	1		1	Пришкольная игровая площадка	Соревновие
12.	Ноябрь		14.30-15.10	ОРУ. Игра «Бег сороконожек».	1		1	Пришкольная игровая площадка	Соревновие
13.	Февраль		14.30-15.10	ОРУ. Игра «Гонка снежных комов».	1		1	Пришкольная игровая площадка	Соревновие
3.			Игры и эстафеты.		9				
14.	Декабрь			ОРУ. Эстафета «Мячи в кольцо».	1		1	Спортзал	Соревновие

№	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Перечень разделов и тем	Кол часов			Место проведения	Форма контроля
15.	Декабрь			ОРУ. Эстафета «Бег с тремя мячами». Игра «Охотники и утки».	1		1	Спортзал	Соревнование
16.	Декабрь			ОРУ. Игра «Гонка мячей под ногами».	1		1	Спортзал	Соревнование
17.	Декабрь			ОРУ. Игра «Передал- садись».	1		1	Спортзал	Соревнование
18.	Январь			ОРУ. Игра «Шайбу, шайбу!».	1		1	Спортзал	Соревнование
19.	Январь			ОРУ. Игра на основе футбола «Передача мяча ногами».	1		1	Спортзал	Соревнование
20.	Январь			ОРУ. Эстафета «Обводка кеглей мячом».	1		1	Спортзал	Соревнование
21.	Февраль			ОРУ. Эстафета «Пингвины». Игра «Гонка мячей».	1		1	Спортзал	Соревнование
22.	Февраль			ОРУ. Эстафеты с волейбольными мячами.	1		1	Спортзал	Соревнование
4.		-		<i>Игры, способствующие развитию основных физических качеств.</i>	10				
23.	Февраль			ОРУ. Эстафеты с обручами.	1		1	Спортзал	Соревнование
24.	Март			ОРУ. Встречные эстафеты с обручем и скакалкой.	1		1	Спортзал	Соревнование
25.	Март			ОРУ. Эстафета «Три прыжка». Игра «Скакалка под ногами».	1		1	Спортзал	Соревнование

№	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Перечень разделов и тем	Кол часов			Место проведения	Форма контроля
26.	Март			ОРУ. Эстафета «Три прыжка». Игра «Скакалка под ногами».	1		1	Спортзал	Соревнование
27.	Апрель			ОРУ. Ритмическая эстафета с палками.	1		1	Спортзал	Соревнование
28.	Апрель			ОРУ. Игра «Прохождение болота».	1		1	Спортзал	Соревнование
29.	Апрель			ОРУ. Эстафеты с обручами и мячами.	1		1	Спортзал	Соревнование
30.	Май			ОРУ. Эстафеты с палками и прыжками.	1		1	Спортзал	Соревнование
31.	Май			ОРУ. Эстафеты в парах.	1		1	Спортзал	Соревнование
32.	Май			ОРУ. Игры на развитие координации :«Коснись спины», «Квадрат».	1		1	Спортзал	Соревнование
5.				<i>Воспитательная работа с детьми и родителями</i>	4				
33.	Январь			Совместный просмотр и обсуждение фильма «Мамы чемпионов».	1		1	Актовый зал	Наблюдение
34.	Март			Соревнование «Папа, мама, я- спортивная семья!»	1		1	Спортзал	Соревнование
35.	Апрель			Спортивный праздник, посвященный Дню здоровья.	1		1	Спортзал и школьная спортивная	Соревнование

№	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Перечень разделов и тем	Кол часов			Место проведения	Форконтр
								площадка	
36.	Май			Конкурс, посвященный Дню Победы.	1		1	Спортзал	Конкур
<i>Итого</i>					<i>36</i>	<i>5</i>	<i>31</i>		

