

Управление образования городского округа Первоуральск

Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества

Принята на заседании
педагогического совета
от « 09 » сентября 2016г.
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Фомина Татьяна Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Первоуральск 2016г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся для укрепления здоровья и закаливания детей, обеспечения всестороннего развития, приобщения к физической культуре и здоровому образу жизни, формирования навыков самостоятельных занятий, укрепления морально-волевых качеств и подготовки к дальнейшим занятиям спортом.

Рабочая программа по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов:

- ❖ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- ❖ Концепция модернизации Российского образования.
- ❖ Концепция содержания непрерывного образования.
- ❖ Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008).

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми.

Заниматься по программе общей физической подготовки могут все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 7 до 11 лет и предусматривает проведение занятий в разновозрастных группах. В связи с этим необходимо особое внимание уделить индивидуальному контролю и индивидуальному дозированию нагрузок.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель программы:

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Актуальность и целесообразность программы:

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При записи детей в секцию, при беседах с родителями и в ходе педагогического наблюдения на первых занятиях проводится начальное изучение уровня физического развития кружковцев. Впоследствии следует обращать внимание на мотивацию детей к занятиям, их взаимоотношение в группе, отношение детей к себе и к окружающему миру, направленность их интересов, особенности поведения, психологические особенности и строить на основе этого учебно-воспитательную работу с учетом индивидуальных особенностей.

Общая физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей всех органов и систем организма, развитие двигательных качеств, способности к координации движений, развитие волевых качеств, совершенствование техники выполнения различных упражнений.

С первых занятий педагог должен сформировать у детей правильное отношение к подбору спортивной одежды и обуви, к личной гигиене, соблюдению режима дня и к питанию. Необходимо научить детей постоянному самоконтролю за соблюдением техники безопасности и за состоянием здоровья.

Основные задачи теоретических занятий:

- дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры;
- создать представление о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, правильном оказании первой медицинской помощи при травмах;
- обучить основам техники и тактики различных видов спорта, изучить правила, принципы организации соревнований и особенности обращения со спортивным инвентарем и поведения на спортивных сооружениях.

Основой программы являются практические занятия по различным видам спорта, в ходе этих занятий решаются следующие задачи:

Развитие статической силы:

- ❖ увеличение мышечной массы;
- ❖ повышение способности проявлять силу;
- ❖ улучшение эластичности мышц и подвижности суставов;
- ❖ исправление дефектов телосложения и осанки.

Развитие динамической силы:

- ❖ повышение быстроты движений;
- ❖ повышение способности концентрировать внимание и усилия;
- ❖ повышение координации движений и ловкости.

Развитие общей выносливости:

- ❖ воспитание воли;
- ❖ выработка умения переносить утомление;
- ❖ выработка умения расслабляться.

Для решения этих задач необходимо в каждое занятие необходимо включать элементы из разных видов спорта, игровые элементы. Полезно сочетать теоретические занятия с практическими занятиями. Следует избегать чрезмерного утомления у детей и помнить о возрастных и сезонных особенностях, строго соблюдая принцип постепенности нарастания нагрузки.

Программа составлена на основе материала, который изучается в средней школе и построена по блоковому принципу. Блоки отличаются друг от друга по характеру и объему двигательной активности. В связи с этим при планировании занятий необходимо чередовать темы из разных блоков с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Учебная программа по общей физической подготовке построена последовательно: от групп спортивно-оздоровительных до учебно-тренировочных групп.

Спортивно-оздоровительный этап (1 год обучения):

В группу зачисляются учащиеся, желающие заниматься ОФП и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Время реализации этого этапа 1 год – 2 раза в неделю по 2 часа.

Задачи этапа:

- ❖ привлечение детей к занятиям оздоровительными физическими упражнениями для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

Этап начальной подготовки (2 год обучения):

В группу НП зачисляются учащиеся, прошедшие спортивно-оздоровительный этап.

Время реализации 1 год – 2 раза в неделю по 2 часа.

Задача этапа:

- ❖ привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Учебно-тренировочный этап (3год обучения):

В группу УТ зачисляются учащиеся, прошедшие этап начальной подготовки.

Время реализации 1 год – 3 раза в неделю по 2 часа.

Задача этапа:

- ❖ ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Особенности организации учебного процесса

На занятиях кружка учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, познавательная, проблемно-ценостное общение.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Программа разработана на основе принципов:

- Обучения
- Наглядности
- Сознательности и активности
- Систематичности
- Доступности

Методы организации кружковой деятельности:

- словесные (рассказ, инструктаж, беседа, обсуждение)
- наглядные
- метод расчлененного упражнения
- метод целостного упражнения
- метод строго-регламентированного упражнения
- метод частично-регламентированного упражнения
- повторный метод
- метод активизации
- игровой
- соревновательный
- круговой

Формы организации кружковой деятельности:

На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно - оздоровительная, познавательная.

В результате изучения данного курса обучающиеся получат возможность формирования

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 и военной 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 техничном 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.

В процессе работы по программе следует помнить, что цель её – оздоровление, а не достижение максимального спортивного результата, поэтому необходимо оценивать повышение тех или иных качеств, предусмотренное поставленными задачами, у каждого конкретного ребенка по сравнению с исходным уровнем. Не следует стремиться к достижению каких-либо показателей, даже соответствующих возрасту или предусмотренных в школьных программах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		Всего часов	Форма контроля
		Теория	Практика		
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	8		8	
1.1.	1.1. Вводное занятие. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Правила обеспечения безопасности дорожного движения; правила противопожарной безопасности; ▪ знакомство с оборудованием и инвентарем. 	1		1	беседа
1.2.	1.2. Физическая культура и спорт. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Понятие о физической культуре; ▪ отличие спорта от физкультуры; ▪ значение занятий физкультурой; ▪ распорядок дня и двигательного режима школьника; ▪ общие представления о здоровом образе жизни. 	2		2	беседа
1.3.	1.3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль и самоконтроль. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Основные правила личной гигиены; ▪ основные причины травматизма; ▪ признаки заболеваний; ▪ правила поведения на занятиях, в спортзале, в тренажерном зале. 	3		3	Беседа, опрос, показ
1.4.	1.4. Правила соревнований, инвентарь. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Виды соревнований; ▪ правила организации и проведения соревнований; ▪ действия участников и судей, их права и обязанности; ▪ виды спортивного инвентаря и правила хранения, обращение со спортивным инвентарем. 	2		2	Беседа, опрос
2.	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12	124	136	
2.1.	2.1. Гимнастика. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения; построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание; расчет по порядку; рапорт; ходьба в ногу. ▪ Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). ▪ Акробатические упражнения; группировка, перекаты, кувырок вперед; стойка на лопатках. ▪ Лазанье, перелезание; висы, упоры, 	3	27	30	Тестирование середине в конце учебного года

	равновесие; преодоление полосы препятствий. ■ Разработка режима дня и комплексов общеразвивающих упражнений; ■ Организация и проведение утренней гимнастики и закаливающих процедур.				
2.2.	2.2. Легкая атлетика. ■ Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с различным положением рук, высокий и низкий старты с последующим стартовым ускорением. ■ Прыжки: на месте (на обеих и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и высоту с места; запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги. ■ Броски набивного мяча: на дальность обеими руками из-за головы, от груди, снизу из положения, стоя и сидя. ■ Метание малого мяча: на дальность способом из-за головы, стоя на месте и из-за головы через плечо с разбега; метание мяча в цель и на дальность.	3	27	30	Тестирование в начале и в конце учебного года
2.3.	2.3. Подвижные игры. ■ Игровые задания с использованием строевых упражнений; задания на координацию движений типа «Веселые задачки», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «волк во рву», «Мяч - соседу», «Невод», «Третий лишний», «Караси и щука», «Охотники утка», «Бой петухов», «День и ночь», «К своим флагкам», эстафеты.	3	31	34	Тестирование в середине и в конце учебного года
2.4.	2.4. Баскетбол. ■ Правила игры. ■ Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); ведение мяча; передачи мяча; ловля мяча.	3	27	30	Тестирование в конце учебного года
2.5.	2.5. Контрольные испытания, соревнования.		12	12	Тестиров

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Сдача контрольных нормативов, соответствующие возрасту и году обучения. 				ание в начале, в середине и в конце учебного года
				144	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		Всего часов	Форма контроля
		Теория	Практика		
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12		12	
1.1.	1.1. Вводное занятие. ■ Правила обеспечения безопасности дорожного движения, правила противопожарной безопасности.	1		1	беседа
1.2.	1.2. Физическая культура и спорт. ■ Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности; ■ её роль и значение в воспитании и образовании, в формировании культурного образа жизни.	3		3	беседа
1.3.	1.3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль и самоконтроль. ■ Личная гигиена, режим питания, двигательный режим; ■ правила закаливания; ■ медицинский контроль, основы самоконтроля; ■ техника безопасности и дисциплина; ■ наиболее распространенные травмы, первая медицинская помощь.	4		4	Беседа, опрос, показ
1.4.	1.4. Правила соревнований, места занятий, оборудование инвентарь. ■ Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм; ■ места для занятий различными видами спорта и их оборудование, необходимый инвентарь.	4		4	Беседа, опрос
2.	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14	118	132	
2.1.	2.1. Гимнастика. ■ Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, строевой шаг; интервал, дистанция, перестроение, повороты на месте и в движении. ■ Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату; подтягивание из виса (мальчики); акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост». ■ Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи малые, большие, скакалка), на гимнастических снарядах. Преодоление полосы препятствий.	4	30	34	Тестиров ание середине в конце учебного года
2.2.	2.2. Легкая атлетика.	4	30	34	Тестиров

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с различным положением рук, высокий и низкий старты с последующим стартовым ускорением. ■ Прыжки: на месте (на обеих и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и высоту с места; запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги. ■ Броски набивного мяча: на дальность обеими руками из-за головы, от груди, снизу из положения, стоя и сидя. ■ Метание малого мяча: на дальность способом из-за головы, стоя на месте и из-за головы через плечо с разбега; метание мяча в цель и на дальность. 				ание в начале и в конце учебного года
2.3.	2.3. Подвижные игры. <ul style="list-style-type: none"> ■ Игры: «Группа, смирно», «Бой петухов», «День и ночь», «Тяни в круг», «Кто сильнее», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Пионербол». ■ Эстафеты: бег командами, встречная эстафета, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. 	2	18	20	Тестируемое в середине и в конце учебного года
2.4.	2.4. Баскетбол. <ul style="list-style-type: none"> ■ Правила игры. ■ Передвижение шагом и прыжками; остановка, поворот на месте; передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча другой. ■ Штрафной бросок. 	4	28	32	Тестируемое в конце учебного года
2.5.	2.5. Контрольные испытания, соревнования. <ul style="list-style-type: none"> ■ Сдача контрольных нормативов, соответствующие возрасту и году обучения. 		12	12	Тестируемое в начале, в середине и в конце учебного года
				144	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№п/ п	Содержание занятий	Количество часов		Всего часов	Форма контроля
		Теория	Практика		
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14		14	
1.1.	1.1. Вводное занятие. ■ Правила обеспечения безопасности дорожного движения, правила противопожарной безопасности.	1		1	беседа
1.2.	1.2. Физическая культура и спорт. ■ История зарождения современных Олимпийских игр, их роль и значение в развитии мировой цивилизации; ■ история олимпийского движения в России, ее выдающиеся спортсмены.	4		4	беседа
1.3.	1.3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль и самоконтроль. ■ Личная гигиена, режим питания, двигательный режим; ■ правила закаливания; ■ медицинский контроль, основы самоконтроля; ■ техника безопасности и дисциплина; ■ наиболее распространенные травмы, первая медицинская помощь; ■ краткая характеристика травм на занятиях; ■ причины травм и их профилактика; ■ ушибы, растяжения, вывихи, переломы костей; ■ оказание первой доврачебной помощи.	4		4	Беседа, опрос, показ
1.4.	1.4. Правила соревнований, места занятий, оборудование инвентарь. ■ Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм; ■ места для занятий различными видами спорта и их оборудование, необходимый инвентарь.	5		5	Беседа, опрос
2.	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14	188	202	
2.1.	2.1. Гимнастика. ■ Строевые упражнения, построение и перестроения; ■ общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнёром; ■ акробатические упражнения; переворот в сторону, стойка на руках с помощью; ■ гимнастические упражнения.	4	46	50	Тестиров ание середине в конце учебного года
2.2.	2.2. Легкая атлетика.	4	48	52	Тестиров

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с различным положением рук, высокий и низкий старты с последующим стартовым ускорением. ■ Прыжки: на месте (на обеих и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и высоту с места; запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги. ■ Броски набивного мяча: на дальность обеими руками из-за головы, от груди, снизу из положения, стоя и сидя. ■ Метание малого мяча: на дальность способом из-за головы, стоя на месте и из-за головы через плечо с разбега; метание мяча в цель и на дальность. ■ с разбега; метание мяча в цель и на дальность. 				ание в начале и в конце учебного года
2.3.	2.3. Подвижные игры. <ul style="list-style-type: none"> ■ Игры: «Группа, смирно», «Бой петухов», «День и ночь», «Тяни в круг», «Кто сильнее», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Пионербол». ■ Эстафеты: бег командами, встречная эстафета, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. 	2	30	32	Тестирование в середине и в конце учебного года
2.4.	2.4. Баскетбол. <ul style="list-style-type: none"> ■ Правила игры. ■ Передвижение шагом и прыжками; остановка, поворот на месте; передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча другой. ■ Штрафной бросок. 	4	48	52	Тестирование в конце учебного года
2.5.	2.5. Контрольные испытания, соревнования. <ul style="list-style-type: none"> ■ Сдача контрольных нормативов, соответствующие возрасту и году обучения. 		16	16	Тестирование в начале, в середине и в конце учебного года
				216	