

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Моряковская средняя общеобразовательная школа»
Томского района

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

30

24



-

24-2025

1-4

:

136

направленность,

Актуальность:

педагогически целесообразным

Новизной

Отличительная особенность:

Цель программы:

Задачи программы:

Образовательные:

-
-
-

;

Оздоровительно-развивающие:

-
-
-

-

Воспитательные:

-
-
-

;

Возраст:

11

Сроки реализации программы

36

.

Формы и режим занятий.

2

.

Ожидаемые результаты и способы их отслеживания

--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ➤ ➤ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ➤ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ➤ <p style="text-align: center;">;</p> <p style="text-align: center;">.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ➤
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ➤ ➤ ➤ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤
	<p><i>должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ➤ <p><i>должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ➤ ➤ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ➤

Формы подведения итогов:

Стартовый (сентябрь):

✓

✓

Текущий (в течение года):

✓ ;
✓

Промежуточный (январь):

✓ ;
✓ .

Итоговый (май):

✓ ;
✓
✓

Учебно-тематический план

п/п №	Наименование тем	Кол-во часов		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5
2.	Диагностика физической подготовленности	3	-	3
3.	Диагностика физического развития	3	-	3
4.	Энциклопедия здоровья	4	4	-
5.	Кондиционная гимнастика	30	4	26
6.	Роуп-скиппинг	27	1	26
7.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	65	-	65
8.	Итоговое занятие.	3	1	2
	Итого:	136 часа	10,5 часа	125,5 час

Содержание.

Раздел № 1. Вводное занятие.

Раздел № 2. Диагностика физической подготовленности(ФП)

Раздел №3. Диагностика физического развития (ФР)

Раздел №4.Энциклопедия здоровья

Раздел №5. Кондиционная гимнастика

Раздел №6. Роуп-скипинг

Раздел № 7. Подвижные игры

Методическое обеспечение

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение занятий</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
-----------------	------------------------------	-----------------------------	---	--------------------------------------	---	---------------------------------------

1	Вводное занятие			---		
2	Диагностика ФП			---		
3	Диагностика ФР					
4	Энциклопедия здоровья					
5	Кондиционная гимнастика				,	
6	Роуп-скиппинг					
7	Подвижные игры			---	,	
8	Итоговое занятие			---		---

Календарно-тематический план

п/п №	Наименование тем и разделов	Кол-во часов.			дата
		всего	теория	практ	
1	Вводное занятие.		0,5	0,5	
Диагностика физической подготовленности (ФП)					
2			–		
3			–		

4			-		
Диагностика физического развития (ФР)					
5			-		
6			-		
7			-		
Энциклопедия здоровья (ЭЗ).					
8	ЭЗ.				
9	ЭЗ.				
10	ЭЗ.				
11	ЭЗ.				
12	ЭЗ.				
13	ЭЗ.				
14	ЭЗ.				
15	ЭЗ.				
Кондиционная гимнастика					
33			-		
34			-		
35					
36			-		
37	-	2	0,5	1,5	
38			-		
39		2	0,5	1,5	
40		2	-	2	
41			-		
42			-		
43			-		
44		2	0,5	1,5	
45			-		
46		2	0,5	1,5	
47			-		
48			-		
49			-		
50			-		
51			-		
52			-		
53			-		

54		2			
55		2	1	1	
Роуп-скиппинг					
56					
57			–		
58			–		
59			–		
60			–		
61			–		
62			–		
63			–		
64			–		
65			–		
66			–		
67			–		
68			–		
69			–		
70			–		
71			–		
72			–		
73			–		
74			–		
75			–		
76			–		
77			–		
78			–		
79			–		
80			–		
81			–		
82					
Подвижные игры					
83		2	–	2	
84		2	–	2	
85		2	–	2	
86		2	–	2	
87		2	–	2	
88		2	–	2	
89		2	–	2	
90		2	–	2	
91		2	–	2	

92	-	2	-	2	
93		3	-	3	
94		3	-	3	
95		3	-	3	
96		3	-	3	
97		3	-	3	
98		3	-	3	
99		3	-	3	
100		3	-	3	
101		3	-	3	
102		3	-	3	
103		3	-	3	
104		3	-	3	
105		3	-	3	
106		3	-	3	
107		3	-	3	
108	Итоговое занятие.	3		2	
	Итого:	136 часов	10,5 часа	125,5 часа	

Список литературы:

Обязательная литература

1.

- - - -8. [istina.msu.ru>publications/article/994412/](http://istina.msu.ru/publications/article/994412/)

2.

- - 60 [StudFiles.ru>preview/1668412/page:3/](http://StudFiles.ru/preview/1668412/page:3/)

3.

- - -188

[spisokliteraturi.ru>...fiziologiya...i...i...3712416.html](http://spisokliteraturi.ru/...fiziologiya...i...i...3712416.html)

4.

- - [Labirint.ru>Книги/65067](http://Labirint.ru/Книги/65067)

5.

- dslib.net/fiz...podvizhnye...podgotovke-specialistov...

6.

ISBN5-7695-0581-8.

-
twirpx.com>Все для студента

7.

1985.- journal.valeo.sfedu.ru/journal/200601.pdf

8.

- 2003.- cvr27bul.uralschool.ru/file/download/48

9.

- - - -35.

KazEdu.kz/referat/63874

10.

StudFiles.ru/preview/1724175

11.

allrefs.net/c50/3uere/

12.

- -42.

studentam.net/content/view/971/27/

13.

.spbuor.ru/d/230866/d/dveyrinao.a.teoriyasporta.pdf

14.

-
:
, 2003.-144 . library.omsu.ru/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis_64.exe?...

15.

my-shop.ru>shop/books/1517779.html

16.

128

books.ru>...khatkha...i...garmoniziruyushchie-kompleksy...

17.

3-

mexalib.com>Анатомия физических упражнений

18.

alib.ru>...joga_dlya_detej_roditelej_prepodavatelej/

19.

twirpx.com>Все для студента>1707539

Дополнительная литература

20.

- **dslib.net>fiz...optimizacija-dvigatelnoj...mladshih...v...**

21.

libok.net>writer...zuev...volshebnyaya_sila_rastyajki...

22.

2003.- **books.ru>...khatkha...i...garmoniziruyushchie-kompleksy...**

23.

- - - : 2-
- **. nauka-pedagogika.com>...13...v-fizicheskoy-podgotovke...**

24.

- -

- - -161.

www.dissercat.com › Педагогические науки

25.

- 1999. - - -

43.proshkolu.ru › Кабинет › Блог › 411335

26.

-

150

nauka-

pedagogika.com › ...podhod...ispravleniyu...osanki...

27.

- -

infourok.ru › ...zanyatyy-fizicheskoy-kulturi...gruppe...

Литература для детей

28.

/ //

clever-

media.ru › Книги › Энциклопедии › 579

29.

/ //

bookmate.com › reader/pDwAhcTK/Mzis1fAj

30.

/ //

yakaboo.ua › vse...moem...50-vazhnyh-sovetov...vneshnego...

31.

//

rubuki.com › books/azbuka-

zdorovya-2

