

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №13 имени Героя Советского Союза Г.К.Кулика муниципального образования Тимашевский муниципальный район Краснодарского края

Принято на заседании педагогического совета от 29.08.2025г. Протокол №1

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 13  
В.А.Исаенко  
«29 августа 2025г»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 3 года: 204 ч. (1 год-68ч.; 2 год-68ч.; 3 год-68ч.)

Возрастная категория: от 9 до 12 лет

Состав группы: до 30 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: #73154

Автор-составитель:  
Смирная Ирина Александровна  
учитель физической культуры

ст. Медведовская 2025 г.

## Содержание программы

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Учебный план.....</b>	<b>8.</b>
<b>1.3. Планируемые результаты освоения программ.....</b>	<b>10</b>
<b>Раздел 2. Организационно-методические условия.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.....</b>	<b>10</b>
<b>2.2. Методические материалы.....</b>	<b>12</b>
<b>2.3. Рабочая программа.....</b>	<b>13</b>
<b>2.4. Материально-техническое обеспечение занятий.....</b>	<b>18</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>19</b>

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

### **1.1. Пояснительная записка**

**Актуальность:** программа «Веселые старты» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и предназначена для учащихся 9-12 лет. Актуальность программы заключается в необходимости увеличения двигательной активности младшего школьника. В младшем школьном возрасте начинается формирование устойчивых мотивов к физической активности. Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, поэтому занятия проводятся в форме игры, соревнования. Занятия по программе «Веселые старты» имеют большое оздоровительное значение, так как проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале.

Веселые старты требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить этот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа направлена на ознакомление с видами веселых стартов, укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, воспитание интереса к занятиям, создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности. Программа предусматривает проведение практических тренировочных занятий, участие в спортивных соревнованиях. Теоретические знания даются по ходу тренировочного процесса и занимают не более 15-20 минут.

Важным аспектом является и формирование коммуникативных результатов. В этот возрастной период возникает необходимость развития у ребенка чувства ответственности за результат деятельности группы, команды, класса. Именно в первых радостях победы или горестях поражения на детской спортивной площадке рождается понимание своих возможностей действовать на пользу коллектива и вместе с коллективом и для своей личной радости, удовольствия и пользы. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

**Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года;
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Минобрнауки от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

### **Направленность программы.**

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Освоение ее содержания способствует всестороннему развитию личности, предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми, которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Особенность программы.**

В соответствии с постановлением Правительства РФ в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса в общеобразовательной школе. Цель проводимого эксперимента заключается не только в повышении качества образования и совершенствования его структуры, но и в укреплении здоровья учащихся и обеспечении психологического комфорта участникам образовательного процесса. В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре, с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и исходя из предназначения школы - целью физического воспитания в образовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности.

Программа «Веселые старты» составлена на 2 часа в неделю, как вариативная часть физической культуры, что дополняет базовый компонент, рассчитанный на 68 часов.

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и

понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Игры являются важным средством воспитания. В основе подвижных игр лежат физические упражнения. Благодаря большому разнообразию содержания и игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению специальных задач физического воспитания.

### **Адресат программы:**

Участники программы — обучающиеся 2-3-4 классов (9-10-11 лет)

### **Формы обучения.**

Содержание программы, а также формы и методы ее реализации носят игровой характер и основываются на деятельностном подходе, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивая условия для активного включения их в различные виды деятельности, позволяющие им приобретать новые знания, формировать и осваивать практические навыки.

Словесный метод: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядный метод: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений
2. Игровой метод
3. Соревновательный

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя способами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки.

Срок реализации программы - 3 года

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 9-10-11 лет.

### **Объем и срок освоения программы.**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы:

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
3года	45минут	2раза	1час 30минут	68 часов

### **Цели и задачи программы**

**Цель:** Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма младшего школьника, через коллективные формы занятий физическими упражнениями.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- обучить двигательным навыкам и умениям применять их в различных по сложности условиях - познакомить детей с разнообразием эстафет и возможностью использовать их при организации досуга

##### Развивающие:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья, формирование двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности.  
- повышение специальной, физической, приобретение необходимых теоретических знаний, овладение основными приёмами техники и тактики, подготовка учащихся к школьным и районным соревнованиям  
- развитие творческого мышления

##### Воспитательные:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, привитие занимающимся организаторских навыков.

### **Методы и формы обучения.**

Словесный метод: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядный метод: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений
2. Игровой метод
3. Соревновательный

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя способами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки.

Срок реализации программы - 3 года

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 9-10-11 лет.

### III. Содержание программы.

№ занятия	Содержание
С 1 по 4	Теория: Правила поведения и ТБ при занятиях подвижными играми. История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка спортигры. Практика: Веселые старты с предметом
С 5 по 6	Теория: Основы тактики. Правила соревнований. Практика: Веселые старты с предметом
7,12,23,44,65	Практика: Общая физическая и специальная подготовка. Силовая тренировка
С 4 по 68	Практика: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
8,10,29,32,50,53.	Практика: Веселые старты с предметами
22,43,55,64.	Практика: Веселые старты с волейбольным мячом
16,21,25,37,46,54,58	Практика: Веселые старты с обручем
26,30,42,47,51.	Практика: Веселые старты со скакалкой
13,27,48,	Практика: Веселые старты с баскетбольным мячом
5,18,36,39,57,60.	Практика: Веселые старты с л/а палкой
28,49,63	Практика: Веселые старты с кубиками
40,61,67.	Практика: Веселые старты с корзиной
14,24,31,45,52,56.	Практика: Челночный бег 4х10м
41,62,	Практика: Челночный бег 46х60м
17,38,59.	Практика: Ускорение 6х100м
19,20,34,35,67,68	Практика: Тестирование эстафет
33,66.	Практика: Контроль физических способностей.

## 1.2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 год обучения</b>					
1.	Общеразвивающие упражнения	18	4	14	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: тестирование, практические, работы. Итоговый контроль
2.	Гигиена спортсмена и закаливание.	10	4	6	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: тестирование, практические, работы. Итоговый контроль
3.	Подвижные игры.	40	8	32	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: тестирование, практические, работы. Итоговый контроль
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>16</b>	<b>52</b>	
<b>2 год обучения</b>					
4.	Общая и специальная физическая подготовка	20	4	16	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: тестирование, практические, работы. Итоговый контроль

5.	Подвижные игры	26	6	20	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: тестирование, практические, работы. Итоговый контроль
6.	Основы техники эстафетного бега	22	6	16	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: тестирование, практические, работы. Итоговый контроль
Итого:		68	16	52	
3 год обучения					
7.	Основы тактики эстафетного бега	24	8	16	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: тестирование, практические, работы. Итоговый контроль
8.	Веселые старты.	44	4	40	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: тестирование, практические, работы. Итоговый контроль
Итого:		68	12	56	

### 1.3. Планируемые результаты

#### *Личностные:*

- формирование мотивации к спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с педагогом и сверстниками в процессе спортивной деятельности.

#### *Метапредметные результаты:*

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в спортивной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

#### *Предметные:*

- выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития.

### **Прогнозируемые результаты и способы их проверки**

#### **Личностные результаты:**

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

*1. Патриотического воспитания*

ценностного отношения к отечественному культурному наследию;

*2. Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей*

представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении познавательных задач, выполнении экспериментов, создании проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе данной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

*3. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания).*

Мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей; познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы со справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности.

4. *Физического воспитания и формирования культуры здоровья* осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

7. *Трудового воспитания и профессионального самоопределения* коммуникативной компетентности в общественно полезной, исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к курсу, общественных интересов и потребностей;

8. *Экологического воспитания.*

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; способности применять знания, получаемые при изучении курса, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов курса; экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## **Раздел 2. Организационно-методические условия**

### **2.1. Формы аттестации и оценочные материалы**

**Формы аттестации.** Для отслеживания динамики освоения программ проводится педагогический мониторинг, который осуществляется в течение

всего учебного года и включает входной контроль (первичную диагностику), текущий (промежуточный) и итоговый.

*Входный контроль* (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения стартового уровня подготовки учащихся. Форма проведения – тестирование.

*Текущий контроль* осуществляется в процессе каждого занятия и направлен на закрепление и проверку материала по изучаемой теме и на формирование практических умений, навыков. Форма проведения – выполнение практических заданий, тестирование.

*Итоговый контроль* проводится в конце учебного года для определения уровня физической подготовленности. Форма проведения – тестирование.

Формы отслеживания и фиксации результатов: тестирование (входное, промежуточное, итоговое)

**Формы предъявления и демонстрации результатов:**

практические работы, сдача тестов, итоговое тестирование.

## **2.2. Методические материалы**

### **Особенности методического обеспечения по уровням программы**

**Методы:** интерактивные методы обучения (игра),

методы проблемного обучения, активная самостоятельная работа, групповая и командная работа.

**Образовательные технологии:** игровые, дифференцированного и индивидуализированного обучения, учебной дискуссии, проблемного обучения, здоровьесберегающие, направленные на формирование компетенций критического и креативного мышления, самоорганизации и командной работы.

**Методические материалы:** программа, сайт программы, видеосюжеты, дидактические материалы, методические разработки, уроки цифровой школы, рабочие листы с заданиями, материал для выполнения практических работ, педагогические технологии, система педагогического мониторинга

### 2.3. Содержание программы.

№ занятия	Содержание
С 1 по 4	Теория: Правила поведения и ТБ при занятиях подвижными играми. История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка спортигры. Практика: Веселые старты с предметом
С 5 по 6	Теория: Основы тактики. Правила соревнований. Практика: Веселые старты с предметом
7,12,23,44,65	Практика: Общая физическая и специальная подготовка. Силовая тренировка
С 4 по 68	Практика: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
8,10,29,32,50,53.	Практика: Веселые старты с предметами
22,43,55,64.	Практика: Веселые старты с волейбольным мячом
16,21,25,37,46,54,58	Практика: Веселые старты с обручем
26,30,42,47,51.	Практика: Веселые старты со скакалкой
13,27,48,	Практика: Веселые старты с баскетбольным мячом
5,18,36,39,57,60.	Практика: Веселые старты с л/а палкой
28,49,63	Практика: Веселые старты с кубиками
40,61,67.	Практика: Веселые старты с корзиной
14,24,31,45,52,56.	Практика: Челночный бег 4х10м
41,62,	Практика: Челночный бег 46х60м
17,38,59.	Практика: Ускорение 6х100м

#### Учебно-тематический план-веселые старты 2- 3-4 класс, 2 часа

№ урока	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1-2	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ при занятиях подвижными играми. История развития легкоатлетического спорта. Веселые старты.	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование).
3-4	Гигиена спортсмена и закаливание. Веселые старты с	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, задания

	предметами. ОРУ. Места занятий, их оборудование и подготовка спортигры.				разного уровня сложности, Практическая работа.
5-6	ОРУ. Веселые старты с предметом. Основы тактики. ОРУ. Опрос, ознакомление с правилами соревнований. Высокий старт. Бег с ускорением.	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, задания разного уровня сложности, Практическая работа.
7-8	ОРУ. Общая физическая и специальная подготовка. Силовая тренировка ОРУ. Веселые старты с предметами.	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, задания разного уровня сложности, Практическая работа.
9-10	ОРУ. Старты (7 х50м) ОРУ. Веселые старты с предметами	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, задания разного уровня сложности, Практическая работа.
11-12	ОРУ .Веселые старты с кубиком. ОРУ. Общая физическая и специальная подготовка. Силовая тренировка.	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, задания разного уровня сложности, практическая работа, Практическая работа.
13-14	ОРУ. Веселые старты с баскетбольным мячом. ОРУ. Челночный бег 4х10м	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, задания разного уровня сложности, Практическая работа.

15-16	ОРУ. Веселые старты с л/а палкой. ОРУ. Веселые старты с обручем.	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, задания разного уровня сложности, Практическая работа.
17-18	ОРУ. Ускорение 6X100. ОРУ. Веселые старты с л/а палкой.	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, задания разного уровня сложности, Практическая работа.
19-20	ОРУ. Тестирование. Эстафеты №1,2,3,4. ОРУ. Тестирование. Эстафеты №5,6,7	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, задания разного уровня сложности, Практическая работа.
21-22	ОРУ. Веселые старты с обручем. ОРУ. Веселые старты с волейбольным мячом.	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, задания разного уровня сложности, практическая работа.
23-24	ОРУ. Общая физическая и специальная подготовка. Силовая тренировка.	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, практическая работа
25-26	ОРУ. Челночный бег 4x10м. ОРУ. Веселые старты с обручем.	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, задания разного уровня сложности, практическая работа.
27-28	ОРУ. Веселые старты со скакалкой.	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах,

	ОРУ. Веселые старты с баскетбольным мячом.				практическая работа
29-30	ОРУ. Веселые старты с кубиками. ОРУ. Веселые старты с предметами.	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, практическая работа
31-32	ОРУ. Веселые старты со скакалкой. ОРУ. Челночный бег 4x10м	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, практическая работа
33-34	ОРУ. Веселые старты с предметами. ОРУ. Контроль физических способностей.	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, практическая работа
35-36	ОРУ. Тестирование. Эстафеты №1,2,3,4 ОРУ. Тестирование. Эстафеты №5,6,7	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, практическая работа
37-38	ОРУ. Веселые старты с л/а палкой. ОРУ. Веселые старты с л/а палкой.	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, практическая работа
39-40	ОРУ. Ускорение 6x100м ОРУ. Веселые старты с л/а палкой.	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, практическая работа
41-42	ОРУ. Веселые старты с корзиной. ОРУ. Повторный бег 6x60м.	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах, практическая работа
43-44	ОРУ. Веселые старты с обручем.	2	<b>0,5</b>	1,5	Беседа, работа в парах,

	ОРУ. Веселые старты с волейбольным мячом.				практическая работа
45-46	ОРУ. Общая физическая и специальная подготовка. Силовая тренировка.	2	<b>0,5</b>	1,5	работа в парах, практическая работа
47-48	ОРУ. Челночный бег 4х10м. ОРУ. Веселые старты с обручем.	2	<b>0,5</b>	1,5	работа в парах, практическая работа
49-50	ОРУ. Веселые старты со скакалкой.  ОРУ. Веселые старты с баскетбольным мячом	2	<b>0,5</b>	1,5	работа в парах, практическая работа
51-52	ОРУ. Веселые старты с кубиками.  ОРУ. Эстафеты с предметами.	2	<b>0,5</b>	1,5	работа в парах, практическая работа
53-54	ОРУ. Веселые старты со скакалкой.  ОРУ. Челночный бег 4х10м	2	<b>0,5</b>	1,5	работа в парах, практическая работа
55-56	ОРУ. Веселые старты с предметами.  ОРУ. Веселые старты с обручем	2	<b>0,5</b>	1,5	работа в парах, практическая работа
57-58	ОРУ. Веселые старты с волейбольным мячом.  ОРУ. Челночный бег 4х100м	2	<b>0,5</b>	1,5	работа в парах, практическая работа
59-60	ОРУ. Веселые старты с л/а палочкой  ОРУ. Веселые старты с обручем.	2	<b>0,5</b>	1,5	работа в парах, практическая работа

61-62	ОРУ. Ускорение 6х100м. ОРУ. Веселые старты с л/а палочкой	2	0,5	1,5	Беседа, работа в парах, задания разного уровня сложности, практическая работа.
63-64	ОРУ. Веселые старты с об ОРУ. Ускорение 6х100м.	2	0,5	1,5	Беседа, работа в парах, задания разного уровня сложности, практическая работа.
65-66	ОРУ. Физическая и специальная подготовка. Силовая подготовка. ОРУ. Контроль физических способностей.	2	0,5	1,5	Беседа, работа в парах, задания разного уровня сложности, практическая работа.
67-68	ОРУ. Тестирование Эстафеты №1,2,3,4 ОРУ. Тестирование Эстафеты №5,6,7	2	0,5	1,5	Беседа, работа в парах, задания разного уровня сложности, практическая работа.

#### **2.4 Материально - техническое обеспечение занятий.**

**Для проведения занятий в школе должен быть спортзал либо открытая спортивная площадка или стадион.**

1. Обручи.
2. Кегли.
3. Гимнастические скамейки
4. Скакалки.
5. Кубики.
6. Эстафетные палочки.
7. Баскетбольные мячи.
8. Волейбольные мячи.

## Список использованной литературы.

*для учителя*

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособие Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
3. Примерная программа внеурочной деятельности под ред. В.А. Горского – М: Просвещение, 2011г.

*для обучающихся*

- 1.«Бегай на здоровье», автор: Ю.Г. Травин – (Физкультурная библиотечка школьника),М.: Советский спорт, 1988г.
2. Физическая культура в школе, Янсон Ю.А.- Издательство «Феникс»,2004г.
- 3.Физическая культура, Лях В.И.-М.:Просвещение 2015 г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей естественно-математического цикла МБОУ СОШ № 13 от 29.08. 2025 года, протокол № 1

\_\_\_\_\_   
подпись руководителя МО  
Копанёва О.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_   
подпись Ануфриева С.В.  
29.08.2025года