

Общество с ограниченной ответственностью «ЦЕНТР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
(ООО «Центр образовательных технологий»)
ИНН 0600023803 ОГРН 1260600000913
386231, Республика Ингушетия, г. Карабулак, ул. Дьякова, д. 108

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Центр образовательных
технологий»
Приказ № 4 от 016.2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивная подготовка младших школьников»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 4 месяца

г. Карабулак

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная подготовка младших школьников» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Программа ориентирована на качественную и системную подготовку обучающихся 1-4 класса к промежуточной аттестации по физической культуре. Она направлена на освоение двигательных умений и навыков, развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости), формирование правильной техники выполнения базовых упражнений и устойчивой мотивации к регулярной физической активности. Особое внимание уделяется укреплению здоровья, профилактике нарушения осанки, развитию координации движений, воспитанию навыков самоконтроля и безопасного выполнения физических упражнений. Программа строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а регулярная диагностика позволяет отслеживать динамику физической подготовки каждого обучающегося.

Программа разработана в соответствии с положениями:

1. Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р, с изменениями от 01.07.2025 № 1745-р);
3. Государственной программы РФ «Развитие образования» (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
4. Приказа Министерства просвещения РФ 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года);
6. Письма Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
7. Постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации

образовательных программ»;

8. Санитарных правил СП 2.4.3648-20.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Уровень освоения программы: базовый.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность программы обусловлена необходимостью организованной и системной подготовки обучающихся 1-4 классов к промежуточной аттестации по физической культуре. В младшем школьном возрасте закладываются основы двигательной культуры, формируются базовые двигательные умения и навыки, развиваются основные физические качества, координация движений и интерес к регулярным занятиям физической культурой.

Программа направлена на последовательное освоение техники выполнения базовых упражнений, укрепление здоровья, профилактику нарушений осанки, развитие силы, ловкости, быстроты, гибкости и выносливости с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Особое внимание уделяется формированию навыков безопасного выполнения физических упражнений, самоконтроля и ответственности за сохранение собственного здоровья, что способствует успешному прохождению промежуточной аттестации и формированию устойчивой потребности в физической активности.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Педагогическая целесообразность программы заключается в поэтапном формировании двигательных умений и навыков - от освоения простых упражнений к уверенному и самостоятельному выполнению более сложных двигательных действий. Обучение строится на принципах доступности, постепенного увеличения нагрузки, систематичности и учета возрастных и индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

В содержание программы включены практические занятия, игровые упражнения, теоретическая информация в доступной для данного возраста форме, диагностические занятия. Каждое занятие включает работу по разбору и объяснению нового материала с практической деятельностью, позволяя своевременно корректировать технику выполнения упражнений, устранять затруднения и отслеживать прогресс.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы - формирование у обучающихся 1–4 классов двигательных умений и навыков, развитие основных физических качеств, укрепление здоровья и подготовка к успешному прохождению промежуточной аттестации по физической культуре.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Образовательные:

- сформировать базовые двигательные умения и навыки;
- сформировать понимание роли физической активности для здоровья, профилактики нарушений осанки и гиподинамии;
- обучить правильной технике выполнения основных упражнений и двигательных действий;
- изучить правила техники безопасности, структуру занятия (разминка - основная часть - заминка), простейшие способы самоконтроля (пульс, самочувствие).

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и координацию движений;
- совершенствовать двигательную активность и пространственную ориентировку;
- развивать способность самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений;
- формировать навыки самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность и ответственность при выполнении физических упражнений;
- формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать стремление к регулярным занятиям физической культурой;
- формировать навыки безопасного поведения во время физических упражнений;
- воспитывать уважительное отношение к педагогу и другим обучающимся при выполнении коллективных упражнений;
- формировать навыки самооценки результатов своей физической подготовки, умение анализировать собственные достижения и определять направления дальнейшего совершенствования двигательных навыков.

КАТЕГОРИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-11 лет.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 4 месяца обучения. Продолжительность обучения составляет 68 учебных часов.

ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Форма проведения учебных занятий — групповая и индивидуальная. Занятия построены по комбинированному принципу: разбор и объяснение тем с параллельным выполнением практической и игровой части, в доступной для данного возраста форме.

Продолжительность учебного часа - 45 минут. Программа рассчитана на 17 учебных недель при четырехдневной учебной неделе. Объем аудиторной нагрузки составляет 4 аудиторных учебных часа в неделю.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Название образовательной программы	Продолжительность учебного часа	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных дней в неделю	Кол-во учебных часов в год	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов
Спортивная подготовка младших школьников	45 мин.	17	4	4	68	5 октября – 29 января
Общее количество учебных часов за весь период обучения:		68 часов				
Итоговый контроль		2 часа				

Примечание: дата начала и окончания учебных занятий может быть скорректирована в зависимости от сроков формирования учебной группы.

Для обучения по данной программе промежуточные каникулы не предусмотрены.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать:**

- правила техники безопасности при занятиях дома и на улице, признаки переутомления и алгоритм действий при травме;
- структуру занятия и назначение каждой части (зачем нужна разминка и заминка);

- основные понятия, термины и базовые факты по изучаемой предметной области (в объёме, предусмотренном программой);
- принципы дозирования нагрузки: подходы/повторения, отдых, постепенное увеличение объёма.
- Обучающиеся должны **уметь**:
 - выполнять разминку и заминку по плану (6–10 упражнений), подбирать интенсивность по самочувствию;
 - технически правильно выполнять базовые упражнения: приседания, отжимания (с колен или полные), планка, прыжки на месте, броски/ловля мяча, челночный бег по прямой, наклоны и повороты;
 - регулировать нагрузку: менять амплитуду, темп, количество повторений, высоту прыжка.
- Обучающиеся должны **владеть**:
 - навыками самостоятельной организации учебной деятельности;
 - навыками безопасного выполнения упражнений дома: выбор места, обуви, одежды, проверка пространства;
 - навыками рефлексии и оценочной деятельности;
 - приёмами самоконтроля и саморегуляции: умение вовремя снизить нагрузку или остановиться при ухудшении самочувствия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и подразделов	Всего, час.	В том числе		
			теор. занятия	практич. занятия	Самост. работа
1	2	3	4	5	6
	Раздел 1. Физическая культура	96	4	62	30
1.1	Что такое физкультура? Безопасность при занятиях дома	5	1,5	1,5	2
1.2	Разминка и дыхание. Учимся двигаться правильно	15	0	10	5
1.3	Игровая активность: внимание, реакция, скорость	15	0	10	5
1.4	Развитие основных физических качеств: сила и выносливость	16,5	1	10	5,5
1.5	Упражнения на осанку, спину и плечевой пояс	19,5	1	13	5,5
1.6	Баланс, гибкость и координация	15	0	10	5
1.7	Комплексное применение двигательных навыков	9	1	6	2
	Итого	96	4	62	30

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Раздел 1. Физическая культура (68 часов)

Подраздел 1.1. Что такое физкультура? Безопасность при занятиях дома (4 часа)

Тема 1. Организационное занятие. Правила безопасности при занятиях дома. Игровые шаговые упражнения, быстрый шаг, прыжки в игровой форме. Выполнение простых упражнений на осанку (1 ч.)

Тема 2. Режим дня, сон, питание (в игровом формате). Комплекс гимнастики (разминка для всего тела) (1 ч.)

Тема 3. Комплекс упражнений с упором на дыхание (в игровом формате). Разминка шаговая на все тело, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 4. Комплекс упражнений на равновесие и правильную осанку: шаговая разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Подраздел 1.2. Разминка и дыхание. Учимся двигаться правильно (10 часов)

Тема 5. Комплекс упражнений с упором на стопы. Шаговая разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 6. Комплекс упражнений с акцентом на подвижность лопаток и плечи. Шаговая разминка с упором на дыхание, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 7. Комплекс упражнений с упором на функциональный выдох. Шаговая разминка с упором на дыхание в игровом формате, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 8. Комплекс упражнений с упором на плечевые суставы. Шаговая разминка с упором на плечи и функциональное дыхание, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 9. Комплекс упражнений с упором на шею и руки. Шаговая разминка с упором на шею, основная часть с упором на руки, заминка (1 ч.)

Тема 10. Комплекс упражнений с упором на грудной отдел. Шаговая разминка с упором на дыхание, основная часть с упором на грудной отдел, заминка (1 ч.)

Тема 11. Комплекс упражнений с упором на функциональное дыхание и координацию. Шаговая разминка с упором на дыхание и координацию, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 12. Комплекс упражнений с упором на координацию и осевое вытяжение. Шаговая разминка в игровом формате, основная часть с упором на осевое вытяжение, заминка (1 ч.)

Тема 13. Комплекс упражнений с упором на технику выполнения упражнения присед. Шаговая разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 14. Комплекс упражнений с упором на пресс. Шаговая разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Подраздел 1.3. Игровая активность: внимание, реакция, ловкость (10 часов)

Тема 15. Комплекс упражнений с упором на координацию. Разминка с элементами безопасного прыжка, основная часть с упором на координацию в игровом формате, заминка (1 ч.)

Тема 16. Комплекс упражнений с упором на координацию и реакцию. Разминка с элементами безопасного прыжка и тренировки реакции, основная часть с упором на координацию, заминка (1 ч.)

Тема 17. Комплекс упражнений с упором на ловкость. Разминка с упором на безопасный бег, основная часть с упором на ловкость, заминка (1 ч.)

Тема 18. Комплекс упражнений с упором на ловкость и реакцию. Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 19. Комплекс упражнений с упором на координацию. Разминка с упором на безопасный бег, основная часть с упором на координацию, заминка (1 ч.)

Тема 20. Комплекс упражнений с упором на: «внимание + реакция + скорость». Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 21. Комплекс упражнений в игровом формате. Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 22. Комплекс упражнений с упором на базовые упражнения. Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 23. Комплекс упражнений с упором на нейроупражнения. Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 24. Разминка, основная часть, заминка с упором на равновесие (1 ч.)

Подраздел 1.4. Развитие основных физических качеств: сила и выносливость (11 часов)

Тема 25. Комплекс упражнений с упором на силу ног. Шаговая разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 26. Комплекс с упором на укрепление мышц рук. Шаговая разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 27. Комплекс упражнений с упором на укрепление мышц спины. Разминка суставная, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 28. Комплекс упражнений с упором на мышцы живота. Суставная разминка с элементами шаговой, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 29. Комплекс упражнений на все тело. Суставная разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 30. Комплекс упражнений с упором на бег. Разминка с элементами бега, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 31. Комплекс упражнений на развитие общей выносливости. Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 33. Круговая тренировка в игровой форме. Суставная разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 34. Комплекс упражнений с упором на технику выполнения приседа. Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 35. Зачем нужны спорт и движение (сила тела). Комплекс упражнений с примерами, где могут пригодиться данные движения. Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 36. Что такое сила и выносливость. Комплекс упражнений с упором на игровой формат: разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Подраздел 1.5. Упражнения на осанку, спину и плечевой пояс (14 часов)

Тема 37. Комплекс упражнений с упором на осевое вытяжение. Разминка, основная часть на осанку, заминка (1 ч.)

Тема 38. Разминка, основная часть: мини-соревнования: счёт количества прыжков/приседаний, заминка (1 ч.)

Тема 39. Назначение разминки, основной части и заминки. Правила безопасного выполнения упражнений для плечевого пояса (1 ч.)

Тема 40. Комплекс упражнений с упором на коррекцию поясничного отдела. Разминка отдельное внимание стопы, основная часть с упором на поясничный отдел, заминка (1 ч.)

Тема 41. Комплекс упражнений с упором на коррекцию упражнения планка. Разминка с упором на мобильность позвоночника, основная часть с упором отработки планки, заминка (1 ч.)

Тема 42. Комплекс упражнений с упором на выносливость. Разминка с упором на коррекцию позвоночника, основная часть с упором на выносливость и мышцы спины и живота, заминка (1 ч.)

Тема 43–46. Комплекс силовых упражнений с упором на спину и пресс в соответствии с возрастными особенностями. Разминка, основная часть, заминка (4 ч.)

Тема 47. Комплекс коррекционных упражнений на осанку + гибкость. Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 48. Комплекс коррекционных упражнений на осанку + сила. Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 49. Комплекс коррекционных упражнений на осанку + выносливость. Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 50. Комплекс упражнений на осанку на отработку бытовых движений. Разминка в шаговом формате с упором на осевое вытяжение, основная часть с упором на имитацию движений в быту, заминка с упором на растяжку (1 ч.)

Подраздел 1.6. Баланс, гибкость и координация (10 часов)

Тема 51. Комплекс упражнений с упором на баланс. Разминка с упором на упражнения стоя на одной ноге, основная часть с упором на упражнения стоя на одной ноге, заминка (1 ч.)

Тема 52. Комплекс упражнений на выносливость и баланс. Разминка в формате шаговой тренировки, основная часть прыжковые упражнения на одной ноге, заминка (1 ч.)

Тема 53. Разминка коррекционная на все тело, основная часть: мини-эстафета: выполнение комплекса с таймером, заминка (1 ч.)

Тема 54. Комплекс упражнений с упором на гибкость. Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 55. Комплекс упражнений для координации. Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 56. Комплекс упражнений на баланс и силу. Разминка в шаговом формате с переходом на беговые упражнения, основная часть: силовые упражнения с упором на баланс, заминка (1 ч.)

Тема 57. Комплекс упражнений на гибкость позвоночника. Разминка, основная часть отработки упражнения «лодочка», заминка (1 ч.)

Тема 58. Комплекс упражнений на ловкость и ориентирование в пространстве. Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 59. Комплекс упражнений на координацию и силу. Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 60. Комплекс упражнений с упором на осевое вытяжение и баланс. Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Подраздел 1.7. Комплексное применение двигательных навыков (7 часов)

Тема 61. Основы техники выполнения базовых физических упражнений и правила дыхания во время двигательной деятельности (1 ч.)

Тема 62. Комплекс упражнений с упором на отработку координации и ловкости. Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 63. Комплекс упражнений с упором на отработку выносливости при выполнении базовых упражнений. Разминка, основная часть, заминка (1 ч.)

Тема 65. «Спортивный праздник онлайн»: каждый ребёнок показывает свой любимый комплекс или упражнение (1 ч.)

Тема 66. Игровой круг «Моё любимое упражнение» (повтор и показ) (1 ч.)

Тема 67–68. Практическое занятие (2 ч.)

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ темы	Наименование практического занятия	Кол-во часов
1.	Организационное занятие. Правила безопасности при занятиях дома. Игровые шаговые упражнения, быстрый шаг, прыжки в игровой форме. Выполнение простых упражнений на осанку	0,5
2.	Режим дня, сон, питание (в игровом формате). Комплекс гимнастики (разминка для всего тела)	0,5
3.	Комплекс упражнений с упором на дыхание (в игровом формате). Разминка шаговая на все тело, основная часть, заминка	1
4.	Комплекс упражнений на равновесие и правильную осанку: шаговая разминка, основная часть, заминка	1
5.	Комплекс упражнений с упором на стопы. Шаговая разминка, основная часть, заминка	1
6.	Комплекс упражнений с акцентом на подвижность лопаток и плечи. Шаговая разминка с упором на дыхание, основная часть, заминка	1
7.	Комплекс упражнений с упором на функциональный выдох. Шаговая разминка с упором на дыхание в игровом формате, основная часть, заминка	1
8.	Комплекс упражнений с упором на плечевые суставы. Шаговая разминка с упором на плечи и функциональное дыхание, основная часть, заминка	1
9.	Комплекс упражнений с упором на шею и руки. Шаговая разминка с упором на шею, основная часть с упором на руки, заминка	1
10.	Комплекс упражнений с упором на грудной отдел. Шаговая разминка с упором на дыхание, основная часть с упором на грудной отдел, заминка	1
11.	Комплекс упражнений с упором на функциональное дыхание и координацию. Шаговая разминка с упором на дыхание и координацию, основная часть, заминка	1
12.	Комплекс упражнений с упором на координацию и осевое вытяжение. Шаговая разминка в игровом формате, основная часть с упором на осевое вытяжение, заминка	1

13.	Комплекс упражнений с упором на технику выполнения упражнения присед. Шаговая разминка, основная часть, заминка	1
14.	Комплекс упражнений с упором на пресс. Шаговая разминка, основная часть, заминка	1
15.	Комплекс упражнений с упором на координацию. Разминка с элементами безопасного прыжка, основная часть с упором на координацию в игровом формате, заминка	1
16.	Комплекс упражнений с упором на координацию и реакцию. Разминка с элементами безопасного прыжка и тренировки реакции, основная часть с упором на координацию, заминка	1
17.	Комплекс упражнений с упором на ловкость. Разминка с упором на безопасный бег, основная часть с упором на ловкость, заминка	1
18.	Комплекс упражнений с упором на ловкость и реакцию. Разминка, основная часть, заминка	1
19.	Комплекс упражнений с упором на координацию. Разминка с упором на безопасный бег, основная часть с упором на координацию, заминка	1
20.	Комплекс упражнений с упором на: «внимание + реакция + скорость». Разминка, основная часть, заминка	1
21.	Комплекс упражнений в игровом формате. Разминка, основная часть, заминка	1
22.	Комплекс упражнений с упором на базовые упражнения. Разминка, основная часть, заминка	1
23.	Комплекс упражнений с упором на нейро упражнения. Разминка, основная часть, заминка	1
24.	Разминка, основная часть, заминка с упором на равновесие	1
25.	Комплекс упражнений с упором на силу ног. Шаговая разминка, основная часть, заминка	1
26.	Комплекс с упором на укрепление мышц рук. Шаговая разминка, основная часть, заминка	1

27	Комплекс упражнений с упором на укрепление мышц спины. Разминка суставная, основная часть, заминка	1
28	Комплекс упражнений с упором на мышцы живота. Суставная разминка с элементами шаговой, основная часть, заминка	1
29	Комплекс упражнений на все тело. Суставная разминка, основная часть, заминка	1
30	Комплекс упражнений с упором на бег. Разминка с элементами бега, основная часть, заминка	1
31	Комплекс упражнений на развитие общей выносливости. Разминка, основная часть, заминка	1
32	Круговая тренировка в игровой форме. Суставная разминка, основная часть, заминка	1
33	Комплекс упражнений с упором на технику выполнения приседа. Разминка, основная часть, заминка	1
34	Зачем нужны спорт и движение (сила тела). Комплекс упражнений с примерами где могут пригодиться данные движения. Разминка, основная часть, заминка	0,5
35	Что такое сила и выносливость. Комплекс упражнений с упором на игровой формат: разминка, основная часть, заминка	0,5
36	Комплекс упражнений с упором на осевое вытяжение. Разминка, основная часть на осанку, заминка	1
37	Разминка, основная часть: мини-соревнования: счёт количества прыжков/приседаний, заминка	1
38	Комплекс упражнений с упором на коррекцию поясничного отдела. Разминка отдельное внимание стопы, основная часть с упором на поясничный отдел, заминка	1
39	Комплекс упражнений с упором на коррекцию упражнения планка. Разминка с упором на мобильность позвоночника, основная часть с упором отработки планки, заминка	1
40	Комплекс упражнений с упором на выносливость. Разминка с упором на коррекцию позвоночника, основная часть с упором на выносливость и мышцы спины и живота, заминка	1
41-44	Комплекс силовых упражнений с упором на спину и пресс в соответствии с возрастными особенностями. Разминка, основная часть, заминка	4
45	Комплекс коррекционных упражнений на осанку + гибкость Разминка, основная часть, заминка	1
46	Комплекс коррекционных упражнений на осанку + сила. Разминка, основная часть, заминка	1
47	Комплекс коррекционных упражнений на осанку + выносливость. Разминка, основная часть, заминка	1
48	Комплекс упражнений на осанку на отработку бытовых движений. Разминка в шаговом формате с упором на осевое вытяжение, основная часть с упором на	1

	имитацию движений в быту, заминка с упором на растяжку	
49	Комплекс упражнений с упором на баланс. Разминка с упором на упражнения стоя на одной ноге, основная часть с упором на упражнения стоя на одной ноге, заминка	1
50	Комплекс упражнений на выносливость и баланс. Разминка в формате шаговой тренировки, основная часть прыжковые упражнения на одной ноге, заминка	1
51	Разминка коррекционная на все тело, основная часть : мини-эстафета: выполнение комплекса с таймером, заминка	1
52	Комплекс упражнений с упором на гибкость. Разминка, основная часть, заминка	1
53	Комплекс упражнений для координации. Разминка, основная часть, заминка	1
54	Комплекс упражнений на баланс и силу. Разминка в шаговом формате с переходом на беговые упражнения, основная часть: силовые упражнения с упором на баланс, заминка	1
55	Комплекс упражнений на гибкость позвоночника. Разминка, основная часть отработки упражнения «лодочка», заминка	1
56	Комплекс упражнений на ловкость и ориентирование в пространстве. Разминка, основная часть, заминка	1
57	Комплекс упражнений на координацию и силу. Разминка, основная часть, заминка	1
58	Комплекс упражнений с упором на осевое вытяжение и баланс. Разминка, основная часть, заминка.	1
59	Комплекс упражнений с упором на отработку координации и ловкости. Разминка, основная часть, заминка	1
60	Комплекс упражнений с упором на отработку выносливости при выполнении базовых упражнений. Разминка, основная часть, заминка	1
61	«Спортивный праздник онлайн»: каждый ребёнок показывает свой любимый комплекс или упражнение	1
62	Игровой круг «Моё любимое упражнение» (повтор и показ)	1
63-64	Практическое занятие	2

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает аттестацию обучающихся, которая направлена на выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, развития практических умений и навыков, сформированных компетенций.

- **Текущий контроль** позволяет оценить уровень освоения двигательных умений и навыков, качество выполнения физических упражнений, соблюдение техники безопасности и динамику развития физических качеств обучающихся;
- **Промежуточный контроль** проводится по завершении крупного раздела программы. Он позволяет судить об эффективности овладения разделом программного материала;
- **Итоговый контроль** направлен на установление уровня владения материалом и проводится в конце прохождения курса.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Для реализации программы используются дистанционные образовательные технологии, электронные задания, карточки, схемы, демонстрационные материалы, учебные тексты, иллюстрации, проектные задания.

При организации занятий необходимо соблюдать возрастные особенности обучающихся: чередовать виды деятельности, использовать наглядность, давать короткие инструкции, регулярно возвращаться к образцу выполнения, включать игровые задания и предусматривать обратную связь после практической работы.

Методическое обеспечение программы:

Методическое обеспечение программы включает календарно-тематические планы по каждому разделу, электронные контрольные измерительные материалы, задания для самостоятельной работы, рекомендации по выполнению проектов и практических упражнений, а также материалы для текущей и итоговой диагностики.

Занятия организованы по комбинированному принципу и включают разбор тем, требующих дополнительного внимания, анализ типичных ошибок, выполнение практических упражнений и тренировочных заданий. Содержание практической части определяется с учётом текущего уровня подготовки обучающихся и выявленных затруднений, что позволяет своевременно корректировать содержание занятий, уделять дополнительное внимание наиболее сложным темам и обеспечивать комплексную подготовку к промежуточной аттестации.

В ходе реализации программы используются:

- игровые методы;

- рабочие тетради;
- парная и групповая работа;
- отработка через практические задания.

Формы занятий:

- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Материально-технические условия реализации программы:

- компьютер (ноутбук) с доступом к сети Интернет;
- образовательный сайт soholms.com;
- программа LiveDigital и аналогичные платформы для видеоконференций.

Перечень инструментов, принадлежностей и материалов для обучающегося:

- рабочая тетрадь;
- ручка;
- коврик для занятий;
- спортивная одежда.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20.
4. Методические материалы и электронные образовательные ресурсы ООО «Центр образовательных технологий».