

Дополнительная общеразвивающая программа «Физкульт-Ура-Стань чемпионом!» рассмотрена и утверждена на заседании НМС гимназии протокол №1 от 29.08.2023 года и утверждена приказом директора № 185 от 30.08.2023 года

Программа составлена с учетом методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области.

Литература, использованная при создании программы:

Двейрина О.А., Терехина О.Р., Медведева Е.Н. Дополнительная общеразвивающая программа центров раннего физического развития детей физкультурно-спортивной направленности «Физкульт-Ура-Стань чемпионом!»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Ведущая педагогическая идея основывается на принципах и подходах к формированию программы:

- принцип природосообразности – предусматривающий отношение к ребенку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учетом особенностей физического развития, состояния его здоровья;
  - принцип воспитывающего обучения - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение - две стороны единого процесса формирования личности;
  - принцип гуманизации педагогического процесса - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;
  - принцип систематичности и последовательности предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные;
  - принцип развивающего обучения - не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, то есть развивается личность ребенка в целом. Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Педагог должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей;
  - принцип индивидуального подхода – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей детей, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.
- Особенности реализации: прохождение программного материала осуществляется по модульному принципу с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Реализация программного материала должна обеспечивать соблюдение следующих принципов:

- научности - подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- целостности, комплексности педагогических процессов - непрерывности процесса оздоровления и тесное взаимодействие педагогов, тренеров преподавателей, психологов и медицинских работников;

- концентрического (спиралевидного) обучения - повторяемость тем во всех возрастных группах, применение усвоенного и познание нового на следующем этапе развития;
- систематичности и последовательности – непрерывность педагогических воздействий, взаимосвязь знаний, умений и навыков;
- комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- связи теории с практикой - формирование у детей умения применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;
- индивидуально-личностной ориентации воспитания - главной целью образования является ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;
- доступности - исключение вредных последствий для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;
- успешности - на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить;
- коммуникативности - воспитание у детей потребности в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья;
- результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы;
- гуманизма - ребенок определяется главной ценностью со своим внутренним миром, интересами, потребностями, способностями, возможностями и особенностями;
- гуманизации - оказание помощи в становлении личности ребенка, саморазвитии, смягчение напряженности, восстановление экологии человека, его душевного равновесия;
- природосообразности - воспитание сообразно природе ребенка, означает отношение к ребенку как к части природы;
- культуросообразности - максимальное использование культуры той среды, в которой находится ребенок;
- целостности и единства - внутренняя неразрывность содержания и средств его представления: человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга;
- непрерывности оздоровительного воспитания - постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности;
- достаточности - как формула «все хорошо в меру».

Адресат программы: обучающиеся от 7 до 10 лет, девочки и мальчики, имеющие: начальные представления о важности укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, моральных и волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья; базовые знания, двигательные умения и навыки, а также уровень развития физических и когнитивных способностей, соответствующий возрастным нормам; не имеющие противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. Группы формируются с учетом возраста обучающихся: 7-8 лет, 8-9 лет, 9-10 лет. Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и (или) заявлению законных представителей (родителей, опекунов и(или) лиц их замещающих).

Актуальность программы обуславливается необходимостью приобщения лиц, не достигших возраста 18 лет, к систематическим занятиям физической культурой и спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым

предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности; соответствием Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г. и ратифицированной в 1990 году Российской Федерацией, согласно которой каждый ребенок имеет право на здоровое физическое и психическое развитие, а также образование, направленное в том числе на развитие личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме. Реализация этого права возможна при освоении данной программы, в которой отражены направленность занятий с детьми младшего школьного возраста, задачи, средства, методы, формы организации занятий, и регламентированы объемы нагрузок. Программа представляет собой специально спроектированные и систематизированные блоки средств и методов, заложенных в основу работы и наиболее полно отвечающих возрастным особенностям детей младшего школьного возраста. В процессе реализации программы у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, знакомство с танцевальной и 7 музыкальной культурой. Занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, дисциплинируют, воспитывают целеустремленность, волевые и другие важные качества. Программа предусматривает мероприятия по спортивной ориентации, включающей в себя: спортивное просвещение – ознакомление детей со специфическими особенностями того или иного вида спорта; спортивную консультацию – организацию и проведение работ по выявлению индивидуальных способностей детей применительно к данному виду спорта; начальный отбор, конкурсный набор или советы, рекомендации ребенку по выбору спорта, основанные на знании его возможностей в данном виде; спортивную адаптацию – сам процесс тренировки в избранном виде спорта.

Уровень освоения программы: базовый

Форма обучения: очная.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 3 года. Количество часов по программе: 204 (68 часов за 1-й год обучения из расчёта 2 часа в неделю и 34 учебных недели; 68 часов за 2-й год обучения из расчёта 2 часа в неделю и 34 учебных недели; 68 часов за 3-й год обучения из расчёта 2 часа в неделю и 34 учебных недели. Занятия 2 раза в неделю по 45 мин.

**Цель** - методическое обеспечение организации и реализации в центрах раннего физического развития целенаправленного многолетнего воздействия на организм детей младшего школьного возраста средствами физической культуры, поддержания у детей интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, привычки к активному здоровому образу жизни, создание условий, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его физического воспитания, личностного развития, развития творческих способностей на основе соответствующих возрасту видам физкультурно-спортивной деятельности и видов спорта.

**Образовательные задачи:**

- сформировать у детей знания, двигательный опыт и навыки, необходимые для дальнейшего развития, на основе освоения элементов различных видов спорта;
- обеспечить освоение техники двигательных действий, характерных для конкретного вида двигательной деятельности (гимнастических упражнений, хореографических упражнений, упражнений легкой атлетики).

**Воспитательные задачи:**

- обеспечить формирование духовно-нравственных, гражданских, патриотических качеств; воспитывать волевые качества при преодолении повышающейся нагрузки;

- развивать быстроту реагирования;
- развивать специальные умения и навыки (способность дифференцировать и антиципировать пространственно-временные компоненты ситуаций);
- способность адекватно определять направления, амплитуду, скоростные и ритмические характеристики действий – своих, противника и партнеров);
- формировать умение регулировать психологическую напряженность в стрессовых ситуациях;
- способствовать выработке толерантности к эмоциональному стрессу;
- воспитывать личностные и моральные качества, обеспечивающие достижение результатов на занятиях физическими упражнениями (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- формировать мотивацию и интерес к укреплению здоровья посредством занятий физическими упражнениями; формировать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обеспечивать разностороннее гармоничное развитие детей;
- способствовать социализации детей, развитию жизненного опыта средствами физической культуры и спорта; обеспечить организацию свободного времени и активного досуга детей;

**Развивающие задачи:**

- обеспечить всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- способствовать укреплению здоровья и повышению работоспособности; развивать физические качества, необходимые для успешного освоения техники прикладных упражнений, базовых видов спорта и исполнения их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.;
- способствовать увеличению объема и сосредоточенности внимания в различных ситуациях двигательной деятельности;
- способствовать повышению степени восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способности к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- увеличивать возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени;
- осуществить определение предрасположенности детей к занятиям видами спорта, в том числе посредством тестирования уровня их физической подготовленности;
- обеспечивать удовлетворение и развитие индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании;
- осуществить спортивную ориентацию одаренных детей для дальнейшего освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

## Содержание программы 1 год обучения

### ***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### *Лёгкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 2 год обучения

### ***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

## ***Физическое совершенствование***

### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

#### Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## **3 год обучения**

## ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

## ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

## ***Физическое совершенствование***

### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

#### Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## Планируемые результаты

Планируемые результаты определены с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы. Проектирование и реализация образовательной программы ориентированы на современные образовательные результаты: функциональные, системные, инструментальные, универсальные (межличностные и личностные) компетентности и новые грамотности.

### **Личностные:**

- у обучающихся сформированы основы российской гражданской идентичности;
- у обучающихся сформирована готовность к саморазвитию;
- у обучающихся сформирована мотивация к познанию и обучению;
- у обучающихся сформированы ценностные установки и социально значимые качества личности;
- обучающиеся принимают активное участие в социально значимой деятельности.

### **Метапредметные:**

- обучающиеся освоили универсальные познавательные учебные действия (базовые логические и начальные исследовательские действия, а также работу с информацией);
- обучающиеся освоили универсальные коммуникативные действия (общение, совместная деятельность, презентация);
- обучающиеся освоили универсальные регулятивные действия (саморегуляция, самоконтроль).

#### **Предметные:**

- обучающиеся имеют двигательные умения и навыки в объеме предметного содержания программы;
- у обучающихся сформированы основы культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в процессе всей жизни;
- обучающиеся научены осмысливать и оценивать свои действия: анализировать содержание своего общего и двигательного режима, сбалансированности питания;
- у обучающихся сформировано понимание необходимости посещать физкультурно-спортивные мероприятия, изучать технику выполнения двигательных действий, просматривать фильмы мотивирующих на организацию здорового образа жизни;
- обучающиеся имеют опыт деятельности, специфической для физкультурно-спортивной предметной области, по получению нового знания, его преобразованию и применению.

#### **Ожидаемый результат:**

- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
- наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- формирование навыков самоорганизации культурного досуга.

#### **После окончания этапа начальной подготовки учащиеся**

##### **узнают:**

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

-упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) и подвижных игр для развития физических качеств;

-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

##### **научатся:**

-выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;

-играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, волейбол) и подвижные игры для развития физических качеств;



-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания **1 года обучения**, учащиеся

узнают:

- задачи общей физической подготовки;
- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- упрощенные правила спортивных игр (футбол, волейбол) и подвижных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- способы и приемы первой помощи.

научатся:

- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, волейбол) и подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания **2 года обучения**, учащиеся узнают:

- правила спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол);
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- основные правила судейства соревнований и правил подвижных игр; научатся:
- играть по правилам в спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания **3 года обучения**, учащиеся узнают:

- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол);
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития легкой атлетики;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- положение о соревнованиях;
- общее представление судействе на соревнованиях;
- основные обязанности судей;
- перечень документов необходимых для участия в соревнованиях;

- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- причины утомления; научатся:
- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях.
- оказывать первую доврачебную помощь.

В целях контроля за результативностью занятий 2 раза в год проводится показательные соревнования.

**Морально-волевые качества**, которые развиваются в процессе занятий подвижными и спортивными играми.

**сила воли** - способность преодолевать значительные затруднения.

**трудолюбие, настойчивость, терпеливость** – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

**выдержка и самообладание** - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

**решительность** – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

**мужество и смелость** – это черты характера, выражающие моральную силу и волевою стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

**уверенность в своих силах** – это качество, является основой бойцовского характера.

**дисциплинированность** – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

**самостоятельность и инициативность** – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

**воля к победе** - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

**Учебный план  
1 год обучения**

№	Название разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
1	Введение	1	1	-	
2	Техника безопасности	2	2	-	
3	Легкоатлетические упражнения	14	1	13	Тестирование уровня физической подготовленности
4	Гимнастика с элементами акробатики	15	2	13	
5	Подвижные игры на основе спортивных игр	36	3	33	
	Итого	68	9	59	Соревнования

**2 год обучения**

№	Название разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	1	1	-	
2	Техника безопасности	2	2	-	
3	Легкоатлетические упражнения	14	1	13	Тестирование уровня физической подготовленности
4	Гимнастика с элементами акробатики	15	2	13	
5	Подвижные игры на основе спортивной игры волейбол	12	1	11	
6	Подвижные игры на основе спортивной игры баскетбол	12	1	11	
7	Подвижные игры на основе спортивной игры футбол	12	1	11	

	Итого	68	9	59	Соревнования
--	-------	----	---	----	--------------

**Учебный план  
3 год обучения**

№	Название разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	1	1	-	
2	Техника безопасности	2	2	-	
3	Легкоатлетические упражнения	14	1	13	Тестирование уровня физической подготовленности
4	Гимнастика с элементами акробатики	15	2	13	
5	Подвижные игры на основе спортивной игры волейбол	12	1	11	
6	Подвижные игры на основе спортивной игры баскетбол	12	1	11	
7	Подвижные игры на основе спортивной игры футбол	12	1	11	
	Итого	68	9	59	Соревнования

**Календарный учебный график  
1 год обучения**

Раздел	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Введение	2								
Техника безопасности	1		1	1					
Легкоатлетические упражнения	5	8							
Гимнастика с элементами акробатики			7	7					
Подвижные игры на основе спортивных игр					4	8	8	8	6
Промежуточная аттестация									2
всего	8	8	8	8	4	8	8	8	8

**2 год обучения**

Раздел	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Введение	2								
Техника безопасности	1		1	1					
Легкоатлетические упражнения	5	8							
Гимнастика с элементами акробатики			7	7					
Подвижные игры на основе					4	6			

спортивной игры волейбол									
Подвижные игры на основе спортивной игры баскетбол						2	6		6
Подвижные игры на основе спортивной игры футбол							2	8	
Промежуточная аттестация									2
всего	8	8	8	8	4	8	8	8	8

### 3 год обучения

Раздел	сентяб рь	октябр ь	нояб рь	декабрь	январ ь	февраль	март	апрел ь	май
Введение	2								
Техника безопасности	1		1	1					
Легкоатлетически е упражнения	5	8							
Гимнастика с элементами акробатики			7	7					
Подвижные игры на основе спортивной игры волейбол					4	6			
Подвижные игры на основе спортивной игры баскетбол						2	6		6

Подвижные игры на основе спортивной игры футбол							2	8	
Промежуточная аттестация									2
всего	8	8	8	8	4	8	8	8	8

### Оценочные материалы

Текущий контроль практических навыков осуществляется регулярно на каждом занятии.

Результативность обучения определяется через:

1. Текущий контроль. Виды контроля:

- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
- ежегодный мониторинг физической подготовленности;
- опрос по теоретическим знаниям;
- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- Сдача норм ГТО;
- контроль соблюдения техники безопасности.

2. Соревнования различных уровней. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

3. Привлечение в секцию детей, с целью привития им здорового образа жизни.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Форма промежуточной аттестации: соревнование, сдача контрольных нормативов. По итогам промежуточной аттестации учащимся в журнале выставляется «зачет».

Зачет ставится:

1 год обучения

- обучающийся успешно выполнил нормативы физической подготовленности, соответствующие его возрасту;
- обучающийся соблюдает правила подвижных игр.

2 год обучения

- обучающийся успешно выполнил нормативы физической подготовленности, соответствующие его возрасту;
- обучающийся соблюдает правила спортивных игр.
- обучающийся технически правильно осуществляет двигательные действия, применяющиеся в волейболе, баскетболе, футболе, использует их в условиях соревновательной деятельности;

3 год обучения

- обучающийся успешно выполнил нормативы физической подготовленности, соответствующие его возрасту;
- обучающийся соблюдает правила спортивных игр.

- обучающийся технически и тактически правильно осуществляет двигательные действия, применяющиеся в волейболе, баскетболе, футболе, использует их в условиях соревновательной деятельности;
- обучающийся регулирует психическое состояние во время соревнования.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме беседы. При проведении бесед используются наглядные пособия, учебные фильмы и презентации.

Для оценки уровня физической подготовленности школьников 7-10 лет применяются следующие контрольные упражнения:

#### **1. Тест «Челночный бег 10 по 5 метров»**

Исходное положение: стойка за стартовой линией, одна стопа располагается у самой линии, вторая - сзади в удобном для ребёнка положении.

Задание: по команде «Марш!» ребёнок бежит первый отрезок до линии, обязательно заступает одной ногой за неё и возвращается обратно к линии старта. Тестирующий считает ребёнка количество выполненных раз.

Оценивается: время преодоления дистанции. Учитывается: результат двух попыток, выполненных после непродолжительного отдыха.

#### **2. Тест «Повторные разгибания и сгибания туловища за 30 секунд»**

Исходное положение: сидя на коврик (гимнастическом мате) с согнутыми под прямым углом ногами, руки за головой. Тестирующий прижимает ступни ребёнка к полу.

Задание: за 30 секунд максимальное число раз лечь до касания лопатками пола и вернуться в исходное положение.

Оценивается: количество полных циклов «сгибание-разгибание», выполненных за 30 секунд.

Учитывается: результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений для разминки.

#### **3. Тест «Вис на согнутых руках»**

Исходное положение: вис на перекладине на согнутых руках, принятый с помощью тестирующего или скамейки, подобранной в соответствии с ростом ребёнка. Подбородок ребёнка находится над перекладиной, не касаясь ее.

Задание: после того, как убрана опора или помощь, как можно дольше повисеть на согнутых руках.

Оценивается: время удержания вися на согнутых руках до момента, когда глаза ребёнка опустятся ниже уровня хвата.

Учитывается: результат одной попытки в секундах.

#### **4. Тест «Прыжок в длину с места»**

Исходное положение: стойка на полужёсткой опоре (ковре, гимнастическом мате), ноги врозь на ширине ступни.

Задание: толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка от линии старта до пятки «ближайшей» к ней при приземлении ноги в сантиметрах.

Учитывается: результат двух попыток, выполненных подряд.

#### **5. Тест «Наклон вперёд сидя»**

Исходное положение: сед на полужёсткой опоре, ноги врозь, упираются в «куб», размером 25x25x70см. Тестирующий, находясь сбоку, прижимает ладонями колени ребёнка к полу. Руки ребёнка вытянуты вперёд, пальцы упираются в фиксатор, находящейся верхней грани куба.



Задание: приняв исходное положение, медленно, без рывков и раскачивания, наклониться, стараясь отодвинуть фиксатор как можно дальше вперед.

Оценивается: расстояние в сантиметрах от нулевой отметки на краю верхней грани куба до кончиков пальцев кистей, упирающихся в фиксатор.

Учитывается: результат двух попыток, выполненных подряд.

#### **6. Оценка выносливости. 6-минутный бег (м).**

Задание: 6-минутный бег

Оценивается: дистанция, пробегаемая за отведенное время.

#### **Условия набора и формирования групп:**

Занимающиеся распределяются на группы по возрасту, уровню подготовленности, стажу занятий. При этом следует учитывать, что границы возрастных периодов условны, трудно определить окончание одного и начало другого этапа развития. Помимо паспортного возраста необходимо учитывать биологический возраст. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим работы. Количество обучающихся в группе от 10 до 15 человек, продолжительность занятий определяется в зависимости от возраста детей, их индивидуальных особенностей в соответствии с санитарными правилами и нормами. Программу реализует тренер-преподаватель или педагог дополнительного образования.

#### **Формы организации и проведения занятий:**

учебные (изучение нового материала), тренировочные (совершенствование изученного материала), учебно-тренировочные (изучение нового материала, совершенствование изученного материала), восстановительные (выполнение неспецифических упражнений), контрольные (тестирование сторон подготовленности).

**Формы организации деятельности учащихся:** групповая и индивидуальная.

**Материально-техническое оснащение:** эффективность реализации программы в значительной степени определяется полноценным материально-техническим обеспечением процесса высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, осуществляющей физическую подготовку детей: наличие тренировочного спортивного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

#### **Оборудование и инвентарь**

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	2	3
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
2	Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре	1
3	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	4

4	Плакаты методические	
5	Стенка гимнастическая	4
6	Скамейка гимнастическая жесткая	6
7	Маты гимнастические	10
8	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	4
9	Мяч малый (теннисный)	10
10	Скакалка гимнастическая	30
11	Мяч малый (мягкий)	35
12	Палка гимнастическая	20
13	Обруч гимнастический	10
14	Конусы	8
15	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	1
16	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
17	Мячи баскетбольные	15
18	Мячи волейбольные	15
19	Мячи футбольные	10
20	Дополнительный инвентарь	
21	Спортивный зал игровой	2

**Календарный учебно-тематический план  
1 год обучения**

<b>№</b>	<b>дата</b>	<b>Название раздела; темы раздела; темы занятия</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Форма занятия</b>
1		Что такое физическая культура Современные физические упражнения	1	Теоретическая (лекция, беседа)
2		Правила поведения на занятиях физической культуры Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики	1	Теоретическая Практическая
3		Ходьба и бег	1	Практическая
4		Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной	1	Практическая

	ходьбой		
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Практическая
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Практическая
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Практическая
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Практическая
9	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	Теоретическая (лекция, беседа)
10	Прыжок в длину с места	1	Практическая
11	Прыжок в длину с места	1	Практическая
12	Прыжок в длину с разбега	1	Практическая
13	Прыжок в длину с разбега	1	Практическая
14	Прыжок в высоту	1	Практическая
15	Прыжок в высоту	1	Практическая
16	Метание мяча в цель	1	Практическая
17	Метание мяча в цель	1	Практическая
18	Соревнования по легкоатлетическим упражнениям	1	Практическая
19	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	Теоретическая (лекция, беседа)
20	Правила поведения на занятиях гимнастики и акробатики Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	Теоретическая (лекция)
21	Строевые упражнения и организующие команды	1	Практическая
22	Строевые упражнения и перестроения	1	Практическая
23	Исходные положения в физических упражнениях. Гимнастические упражнения	1	Практическая
24	Акробатические упражнения	1	Практическая
25	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Акробатические упражнения	1	Практическая

26		Акробатические упражнения	1	Практическая
27		Акробатические упражнения	1	Практическая
28		Осанка человека. Упражнения для осанки	1	
29		Гимнастические упражнения с мячом	1	Практическая
30		Гимнастические упражнения со скакалкой	1	Практическая
31		Гимнастические упражнения с гимнастической палкой	1	Практическая
32		Подъем туловища из положения лежа на спине	1	Практическая
33		Подъем ног из положения лежа на спине	1	Практическая
34		Сгибание рук в положении упор лежа	1	Практическая
35		Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	1	Практическая
36		Правила поведения на занятиях подвижных игр	1	Теоретическая (лекция)
37		Подвижные игры с малым мячом	1	Практическая
38		Подвижные игры с волейбольным мячом	1	Практическая
39		Подвижные игры с волейбольным мячом	1	Практическая
40		Подвижные игры с волейбольным мячом	1	Практическая
41		Подвижные игры с волейбольным мячом	1	Практическая
42		Подвижные игры с волейбольным мячом	1	Практическая
43		Подвижные игры с баскетбольным мячом	1	Практическая

44		Подвижные игры с баскетбольным мячом	1	Практическая
45		Подвижные игры с баскетбольным мячом	1	Практическая
46		Подвижные игры с баскетбольным мячом	1	Практическая
47		Подвижные игры с баскетбольным мячом	1	Практическая
48		Подвижные игры с футбольным мячом	1	Практическая
49		Подвижные игры с футбольным мячом	1	Практическая
50		Подвижные игры с футбольным мячом	1	Практическая
51		Подвижные игры с футбольным мячом	1	Практическая
52		Подвижные игры с футбольным мячом	1	Практическая
53		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	Теоретическая
54		Соревнования по подвижным играм с мячом	1	Практическая
55		ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Теоретическая (лекция, беседа)
56		ТБ. Основные правила и особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	Теоретическая (лекция, беседа)
57		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Практическая
58		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Практическая
59		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Практическая
60		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Практическая

61		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическая
62		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Практическая
63		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическая
64		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Практическая
65		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Практическая
66		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Практическая
67		Пробные испытания по нормам ГТО	1	Контрольный
68		Спортивный праздник «Физкульт- Ура!»	1	Практическая
Итого			68	

**Календарный учебно-тематический план  
2 год обучения**

№	дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объем часов	Форма занятия
1		Физическая культура и спорт. Современные физические упражнения	1	Теоретическая (лекция, беседа)
2		Правила поведения на занятиях физической культуры. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики	1	Теоретическая Практическая
3		Ходьба и бег	1	Практическая
4		Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	Практическая
5		Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Практическая
6		Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Практическая

7		Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Практическая
8		Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Практическая
9		Питание школьника. Режим дня.	1	Теоретическая (лекция, беседа)
10		Прыжок в длину с места	1	Практическая
11		Прыжок в длину с места	1	Практическая
12		Прыжок в длину с разбега	1	Практическая
13		Прыжок в длину с разбега	1	Практическая
14		Прыжок в высоту	1	Практическая
15		Прыжок в высоту	1	Практическая
16		Метание мяча в цель и на дальность	1	Практическая
17		Метание мяча в цель и на дальность	1	Практическая
18		Соревнования по легкоатлетическим упражнениям	1	Практическая
19		Составление индивидуального комплекса утренней зарядки	1	Теоретическая (беседа)
20		Правила поведения на занятиях гимнастики и акробатики. Понятия оздоровительной и спортивной гимнастики	1	Теоретическая (лекция)
21		Строевые упражнения и организующие команды	1	Практическая
22		Строевые упражнения и перестроения	1	Практическая
23		Исходные положения в физических упражнениях. Гимнастические упражнения	1	Практическая
24		Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки	1	Практическая
25		Личная гигиена и гигиенические процедуры. Акробатические упражнения	1	Практическая
26		Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки	1	Практическая
27		Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки, стойки	1	Практическая
28		Осанка человека. Упражнения для осанки	1	

29		Гимнастические упражнения с мячом. Висы и упоры	1	Практическая
30		Гимнастические упражнения со скакалкой. Висы и упоры	1	Практическая
31		Гимнастические упражнения с гимнастической палкой. Висы и упоры	1	Практическая
32		Развитие силы. Подъем туловища из положения лежа на спине	1	Практическая
33		Развитие силы. Подъем ног из положения лежа на спине	1	Практическая
34		Развитие силы. Сгибание рук в положении упор лежа	1	Практическая
35		Развитие силы. Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	1	Практическая
36		Правила поведения на занятиях подвижных и спортивных игр	1	Теоретическая (лекция)
37		Подвижные игры с мячом	1	Практическая
38		Технические приемы игры волейбол	1	Практическая
39		Технические приемы игры волейбол	1	Практическая
40		Технические приемы игры волейбол	1	Практическая
41		Технические приемы игры волейбол	1	Практическая
42		Технические приемы игры волейбол	1	Практическая
43		Технические приемы игры баскетбол	1	Практическая
44		Технические приемы игры баскетбол	1	Практическая
45		Технические приемы игры баскетбол	1	Практическая
46		Технические приемы игры баскетбол	1	Практическая



47		Технические приемы игры баскетбол	1	Практическая
48		Технические приемы игры футбол	1	Практическая
49		Технические приемы игры футбол	1	Практическая
50		Технические приемы игры футбол	1	Практическая
51		Технические приемы игры футбол	1	Практическая
52		Технические приемы игры футбол	1	Практическая
53		Организация и проведение соревнований по спортивным играм	1	Теоретическая
54		Соревнования по спортивным играм с мячом	1	Практическая
55		Физическая подготовленность. Нормативы комплекса ГТО 2 ступени	1	Теоретическая
56		ТБ. Основные правила и особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	Теоретическая
57		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Практическая
58		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Практическая
59		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Практическая
60		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Практическая
61		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическая
62		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Практическая
63		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическая
64		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Практическая

65		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Практическая
66		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Практическая
67		Пробные испытания по нормам ГТО 1, 2 ступени	1	Контрольный
68		Спортивный праздник «Стань чемпионом!»	1	Практическая
итого			68	

**Календарный учебно-тематический план  
3 год обучения**

№	дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объем часов	Форма занятия
1		Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	Теоретическая (лекция, беседа)
2		Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	Теоретическая Практическая
3		Виды легкой атлетики. Ходьба и бег	1	Теоретическая Практическая
4		Равномерный бег. Бег по пересеченной местности	1	Практическая
5		Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью. Бег по пересеченной местности	1	Практическая
6		Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Бег с препятствиями	1	Практическая
7		Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Бег с препятствиями	1	Практическая
8		Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Практическая
9		Питание школьника. Режим дня.	1	Теоретическая (лекция, беседа)

10		Прыжок в длину с места	1	Практическая
11		Прыжок в длину с места	1	Практическая
12		Прыжок в длину с разбега	1	Практическая
13		Прыжок в длину с разбега	1	Практическая
14		Прыжок в высоту	1	Практическая
15		Прыжок в высоту	1	Практическая
16		Метание мяча в цель и на дальность	1	Практическая
17		Метание мяча в цель и на дальность	1	Практическая
18		Соревнования по легкоатлетическим упражнениям	1	Практическая
19		Средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления	1	Теоретическая (лекция, беседа)
20		Правила поведения на занятиях гимнастики и акробатики Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	Теоретическая (лекция)
21		Строевые упражнения и организующие команды	1	Практическая
22		Строевые упражнения и перестроения	1	Практическая
23		Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	Практическая
24		Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	Практическая
25		Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	Практическая
26		Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	Практическая
27		Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	Практическая
28		Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	Теоретическая
29		Гимнастические упражнения с мячом. Висы и упоры	1	Практическая

30		Гимнастические упражнения со скакалкой. Висы и упоры	1	Практическая
31		Гимнастические упражнения с гимнастической палкой. Висы и упоры	1	Практическая
32		Развитие силы. Подъем туловища из положения лежа на спине	1	Практическая
33		Развитие силы. Подъем ног из положения лежа на спине	1	Практическая
34		Развитие силы. Сгибание рук в положении упор лежа	1	Практическая
35		Развитие силы. Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	1	Практическая
36		Правила поведения на занятиях подвижных и спортивных игр	1	Теоретическая (лекция)
37		Подвижные игры с мячом	1	Практическая
38		Технические приемы игры волейбол	1	Практическая
39		Технические приемы игры волейбол	1	Практическая
40		Технические приемы игры волейбол	1	Практическая
41		Технические приемы игры волейбол	1	Практическая
42		Технические приемы игры волейбол	1	Практическая
43		Технические приемы игры баскетбол	1	Практическая
44		Технические приемы игры баскетбол	1	Практическая
45		Технические приемы игры баскетбол	1	Практическая
46		Технические приемы игры баскетбол	1	Практическая
47		Технические приемы игры баскетбол	1	Практическая

48		Технические приемы игры футбол	1	Практическая
49		Технические приемы игры футбол	1	Практическая
50		Технические приемы игры футбол	1	Практическая
51		Технические приемы игры футбол	1	Практическая
52		Технические приемы игры футбол	1	Практическая
53		Организация и проведение соревнований по спортивным играм	1	Теоретическая
54		Соревнования по спортивным играм с мячом. Правила судейства	1	Практическая
55		Физическая подготовленность. Нормативы комплекса ГТО 2 ступени	1	Теоретическая (лекция, беседа)
56		ТБ. Основные правила и особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	Теоретическая (лекция, беседа)
57		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Практическая
58		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Практическая
59		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Практическая
60		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Практическая
61		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическая
62		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Практическая
63		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическая

64		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Практическая
65		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Практическая
66		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Практическая
67		Пробные испытания по нормам ГТО 1, 2 ступени. Тестирование физической подготовленности	1	Контрольный
68		Спортивный праздник «Стань чемпионом!»	1	Практическая
итого			68	