

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кубинская средняя общеобразовательная школа №2
имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.**

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Педагогического совета
от « 30 » августа 2023 г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Кубинской СОШ № 2
имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.
Данилова О.В.
Приказ № 121 от 31.08.2023 г.
«31» августа 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая модульная программа
Физкультурно-спортивной направленности
«К вершинам спорта!»
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Ступникова Наталья Валериевна,
учитель начальных классов

г. Кубинка, 2023г.

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеразвивающая модульная программа физкультурно-спортивной направленности « К вершинам спорта! » - направленность: <i>физкультурно-спортивная</i> - уровень: <i>стартовый</i> ; - возраст детей: <i>9 – 10 лет</i>
Автор программы	<i>Ступникова Наталья Валериевна,</i> <i>учитель начальных классов</i>
Цель программы	<i>Укрепление здоровья и повышение мотивации к занятиям спортивными играми.</i>
Задачи программы	<p><u><i>Личностные задачи:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none">✓ воспитание интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;✓ воспитание потребности к ведению здорового образа жизни; рациональной организации режима дня, питания.✓ воспитание интереса к культуре и искусству, уважение к труду;✓ воспитание уважения, нравственных чувств к культуре своей страны, родного края, выраженного в спортивной деятельности. <p><u><i>Предметные задачи:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none">✓ познакомить с правилами поведения, техникой безопасности при занятиях физической культурой и спортом;✓ познакомить с историей зарождения физического воспитания, с основами обучения физическим упражнениям и двигательным действиям;✓ познакомить с теоретическими знаниями и специальными практическими умениями по общей физической подготовке;✓ познакомить с простейшими способами контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. <p><u><i>Метапредметные задачи:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none">✓ развитие навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных заданиях; формирование умения ориентироваться в проблемных

	<p>ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений, овладение новыми с повышенной координационной сложностью; ✓ развитие навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения; ✓ развитие функциональных возможностей организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей; ✓ развитие практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Сроки реализации	2023-2024 учебный год
Механизмы реализации программы	<p><i>Программа «К вершинам спорта!» рассчитана на 72 часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу)</i></p>
Ожидаемые результаты реализации программы	<p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; ✓ развитие мотивов учебной деятельности; ✓ формирование личностного смысла учебной деятельности; ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, физкультурно-спортивной и других видах деятельности. <p><u>Предметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование знаний об истории зарождения физического воспитания; ✓ формирование знаний об общей характеристике физических упражнений по видам спорта; ✓ формирование знаний о правилах поведения и технике безопасности во время занятий физическими упражнениями, причинах травматизма и правилах их предупреждения;

- ✓ развитие умения наблюдать и контролировать свое физическое состояние (масса тела, зрение, дыхание, пульс);
- ✓ развитие умения оказания первой медицинской помощи;
- ✓ развитие навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных заданиях;
- ✓ развитие навыков и умений в выполнении физических упражнений различной направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- ✓ развитие навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Метапредметные:

- ✓ умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль всей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Будут знать:

- ✓ историю зарождения физического воспитания;
- ✓ общую характеристику физических упражнений по видам спорта;

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ правила поведения и техники безопасности во время занятий физическими упражнениями; ✓ причины травматизма и правила их предупреждения; ✓ правила игр и соревнований. <p>Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ выступать на соревнованиях; ✓ выполнять нормы общей физической подготовки в соответствии с возрастом; ✓ наблюдать за своим физическим состоянием (масса тела, зрение, дыхание, пульс) и контролировать его; ✓ оказывать первую медицинскую помощь.
<p>Система контроля над исполнением программы</p>	<p>В течение периода обучения проводится мониторинг уровня усвоения знаний и формирования физической подготовленности у детей. Входная диагностика проводится в начале учебного года с целью выявления исходного уровня физической подготовленности, на основе чего планируется дальнейшая работа с ними в рамках образовательной программы.</p> <p>Промежуточная диагностика показывает уровень усвоения знаний и умений по освоению программы. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребёнком программы, его знаний и умений. Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся. На основе контрольных упражнений делаются выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Диагностика проводится в процессе работы и общения с занимающимися ребятами.</p> <p>Мониторинг уровня сформированных компетенций и личностные достижения детей отражаются в протоколе освоения по итогам изучения программы.</p> <p>Текущий контроль осуществляется путём наблюдения, определения качества выполнения физических упражнений, отслеживания динамики развития воспитанника. Способы проверки уровня освоения тем: опрос, тест,</p>

	<p>соревнования.</p> <p>Формы итогового контроля.</p> <p>Итоговая аттестация осуществляется в форме проверки выполнения всех контрольных нормативов и теоретических заданий и оценивается согласно набранным баллам, которые переводятся в один из уровней освоения образовательной программы.</p> <p>Формы проведения итогов по каждой теме и каждому разделу общеразвивающей программы соответствуют целям и задачам ДООП.</p> <p>Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов – спортивные соревнования и конкурсы, открытое занятие, выполнение нормативов.</p>
--	--

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа «**К вершинам спорта!**» имеет физкультурно-спортивную направленность, профиль — «ОФП». Разработана на основе требований:

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ПРИКАЗ от 30.09.2020 № 533 о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196
- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Целевая модель развития системы дополнительного образования детей в Московской области
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016;
- Постановление «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области» от 30.07.2019 № 460/25; (ЕСЛИ ПРОГРАММА ПФДОД)

НОВИЗНА данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Программа «К вершинам спорта!», предоставляет возможность ребенку ознакомиться с наиболее популярными игровыми видами спорта. Программа не предполагает ориентацию детей на выбор определенного вида спорта, в котором он мог бы эффективнее всего себя проявить. Занятия в строятся на принципах выработки понимания каждым ребенком важности занятий физической культурой в целях совершенствования личных качеств, а коллективная игра формирует определенные социальные и нравственные отношения, в том числе к разумному пониманию лидерства и ответственности перед коллективом для достижения определенных целей. Дети приобретают опыт, имеющий практическое значение в развитии физических данных, ориентация на здоровый образ жизни, а, как известно: в здоровом теле – здоровый дух.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ дополнительного образования заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важная основа оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье ребенка представляет собой критерий качества современного образования.

Во время занятий ребята упражняются в беге, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей физкультурной и спортивной деятельности. Ценность спортивных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью овладения тактикой и техникой спортивных игр, укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ данной образовательной программы заключается в том, что она оказывает содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовки, укреплению здоровья ребят; привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой; подготовку и выполнение нормативов комплекса физической подготовленности, предоставляет им возможность применять полученные знания и умения в современном мире. Физкультурно-спортивная деятельность на занятиях в объединении позволяет ребенку приобрести чувство уверенности и успешности, социально-психологического благополучия, что очень важно для всестороннего развития личности.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ. Программа рассчитана на обучение детей 9-10 лет. Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных

представителей) и личного желания ребенка.

Группы формируются без учета начальной физической подготовки. Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится в начале цикла обучения. Однако, необходимо подчеркнуть, что при стартовых «срезах» низкие показатели уровня физической подготовленности детей не могут быть препятствием для зачисления в группу. Показатели нужны для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ. Программа кружка «**К вершинам спорта!**» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Укрепление здоровья и повышение мотивации к занятиям спортивными играми.

ЗАДАЧИ:

Личностные задачи:

- ✓ воспитание интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ воспитание потребности к ведению здорового образа жизни; рациональной организации режима дня, питания.
- ✓ воспитание интереса к культуре и искусству, уважение к труду;
- ✓ воспитание уважения, нравственных чувств к культуре своей страны, родного края, выраженного в спортивной деятельности.

Предметные задачи:

- ✓ познакомить с правилами поведения, техникой безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ познакомить с историей зарождения физического воспитания, с основами обучения физическим упражнениям и двигательным действиям;
- ✓ познакомить с теоретическими знаниями и специальными практическими умениями по общей физической подготовке;
- ✓ познакомить с простейшими способами контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные задачи:

- ✓ развитие навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных заданиях; формирование умения ориентироваться в проблемных ситуациях;

- ✓ расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений, овладение новыми с повышенной координационной сложностью;
- ✓ развитие навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- ✓ развитие функциональных возможностей организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- ✓ развитие практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа кружка «**К вершинам спорта!**» рассчитана на 72 часа

(2 раза в неделю по 1 академическому часу)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1 МОДУЛЬ – 36 часов					
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Давайте знакомиться	1	1	2	Выполнение контрольных нормативов. (Первичный контроль).
2	Основы знаний	1	1	2	Текущий Опрос учащихся
3	Упражнения на развитие физических способностей	-	4	4	Текущий Контроль за выполнением физических упражнений
4	Специальные беговые упражнения	-	4	4	Текущий Контроль за выполнением физических

					упражнений
5	Специальные прыжковые упражнения	-	2	2	Текущий Контроль за выполнением физических упражнений
6	Работа с набивными мячами	-	2	2	Текущий Соревнования
7	Упражнения для развития скоростных способностей	-	2	2	Текущий Контроль за выполнением физических упражнений
8	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	-	2	2	Текущий Контроль за выполнением физических упражнений
9	Упражнения для развития силы	-	4	4	Текущий Контроль за выполнением физических упражнений
10	Упражнения для развития выносливости	-	4	4	Текущий Контроль за выполнением физических упражнений
11	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	Текущий Контроль за выполнением физических упражнений
12	Упражнения на формирование осанки, акробатические упражнения	-	2	2	Текущий Контроль за выполнением

					физических упражнений
13	Упражнения на развитие ловкости, координации движений	-	2	2	Текущий Контроль за выполнением физических упражнений
14	Будь готов к ГТО	1	1	2	Промежуточный Выполнение контрольных нормативов (промежуточный контроль)
2 МОДУЛЬ – 36 часов					
1	Общая характеристика физических упражнений по видам спорта (подвижные спортивные игры)	1	1	2	Текущий Собеседование Опрос Контроль за выполнением физических упражнений и проведением подвижных игр
2	Понятие «подвижные игры» (беговые, с мячом)	1	1	2	Текущий Опрос Контроль за выполнением физических упражнений и проведением подвижных игр
3	Подвижные игры при обучении детей элементам спортивной игры волейбол	-	2	2	Текущий Контроль за выполнением элементов упражнений и

					проведением подвижных игр
4	Подвижные игры при обучении детей элементам спортивной игры футбол	-	2	2	Текущий Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр
5	Игры с лазанием и перелазанием	-	2	2	Текущий Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр
6	Игры-аттракционы	-	2	2	Текущий Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр
7	Игры на праздниках, переменах	-	2	2	Текущий Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр
8	Игры на местности	-	2	2	Текущий Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением

					подвижных игр
9	Игры на площадке	-	2	2	Текущий Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр
10	Понятие «спортивные игры». Пионербол	1	1	2	Текущий Опрос Контроль за выполнением физических упражнений и проведением подвижных игр
11	Упражнения, направленные на обучение игре в пионербол	-	2	2	Текущий Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр
12	Упражнения на овладение техникой ловли, бросков и передачи мяча	-	2	2	Текущий Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр
13	Работа через сетку	-	2	2	Текущий Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением

					подвижных игр
14	Правила игры в мини-футбол	1	1	2	Текущий Опрос Контроль за выполнением физических упражнений и проведением подвижных игр
15	Техника игры в футбол	-	3	3	Текущий Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр
16	Техника игры вратаря	-	1	1	Текущий Опрос Контроль за выполнением физических упражнений и проведением подвижных игр
17	Групповые тактические взаимодействия. Проведение различных подвижных игр	1	3	4	Выполнение контрольных нормативов. (Итоговый контроль)
	Итого	8	64	72	

1 МОДУЛЬ

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Давайте знакомиться – (2 часа)

Теория – Правила поведения учащихся. Техника безопасности: причины возникновения травматизма, правила поведения в спортзале, на спортплощадке. Питьевой режим.

Правила дорожного движения. Безопасный маршрут передвижения «Дом- Школа-Дом».

Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Практика- подвижные игры; игры на знакомство.

Форма контроля: Выполнение контрольных нормативов. (Первичный контроль).

2. Основы знаний – (2 часа)

Теория - Общая характеристика по видам спорта (гимнастические, легкоатлетические и т.д.); по направленности воздействия (общеразвивающие и специальные); по режиму работы мышц (динамические, статические); основы личной гигиены и гигиенические процедуры в режиме дня. Гигиенические требования к условиям проведения занятий физическими упражнениями, к подбору одежды и инвентаря.

Практика – Выполнение физических упражнений.

Формы контроля: Текущий. Опрос учащихся.

3. Упражнения на развитие физических способностей – (4 часа)

Практика – Выполнение физических упражнений. Отжимания, подтягивание, приседание, поднимание туловища, прыжки, бег, «Комбинированная» полоса препятствий.

Формы контроля: Текущий. Контроль за выполнением физических упражнений.

4. Специальные беговые упражнения – (4 часа)

Практика – Выполнение физических упражнений. Скоростная работа, бег 30 метров, Круговые, линейные эстафеты. «Салки» (различные варианты).

Формы контроля: Текущий. Контроль за выполнением физических упражнений.

5. Специальные прыжковые упражнения – (2 часа)

Практика – Выполнение физических упражнений. Многоскоки, прыжок в длину с места, с разбега. прыжки в высоту, опорные прыжки. Игра «Удочка прыжковая».

Формы контроля: Текущий. Контроль за выполнением физических упражнений.

6. Работа с набивными мячами– (2 часа)

Практика - Выполнение физических упражнений. Различные виды передач, метание набивного мяча из-за головы в положении сидя и полусидя Эстафеты с набивными мячами. Игра «Снайперы»

Формы контроля: Текущий. Соревнования.

7. Упражнения для развития скоростных способностей - (2 часа).

Практика – Выполнение физических упражнений. Упражнения на быстроту двигательной реакции, скорость выполнения отдельных упражнений, на улучшение частоты движений, на улучшение стартовой скорости.

Формы контроля: Текущий. Контроль за выполнением физических упражнений.

8. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей - (2 часа)

Практика - Выполнение физических упражнений. Спринтерский бег, метание, многократные прыжки через препятствия с акцентом на быстроту отталкивания.

Формы контроля: Текущий. Контроль за выполнением физических упражнений.

9. Упражнения для развития силы - (4 часа)

Практика - Выполнение физических упражнений. Упражнения с весом внешних предметов, упражнения отягощенные весом собственного тела, статические упражнения, упражнения с противодействием партнера.

Формы контроля: Текущий. Контроль за выполнением физических упражнений.

10. Упражнения для развития выносливости- (4 часа)

Практика - Выполнение физических упражнений. Шестиминутный бег, многократное пробегание коротких отрезков 20-30 метров, лазание по канату, висы, работа с отягощением.

Формы контроля: Текущий. Контроль за выполнением физических упражнений.

11. Упражнения для развития гибкости- (2 часа)

Практика – Выполнение физических упражнений. Динамические упражнения без отягощений (наклоны, маховые движения), динамические упражнения с отягощением, статические упражнения.

Формы контроля: Текущий. Контроль за выполнением физических упражнений.

12. Упражнения на формирование осанки, акробатические упражнения - (2 часа)

Практика – Выполнение физических упражнений. Различные виды ходьба на носках, пятках. Комплексы упражнений на формирование и расслабление мышц отдельных участков тела. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; упоры; равновесие.

Формы контроля: Текущий. Контроль за выполнением физических упражнений.

13. Упражнения на развитие ловкости, координации движений- (2 часа)

Практика – Выполнение физических упражнений. Упражнения на развитие ловкости, координации движений. Преодоление полосы препятствий. Игры на развитие физических качеств.

Формы контроля: Текущий. Контроль за выполнением физических упражнений.

14. Будь готов к ГТО - (2 часа)

Теория – Повторение правил техники безопасности при выполнении упражнений. Что такое ГТО?

Практика - Бег на короткие, длинные дистанции, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине (1мин), подтягивание на высокой перекладине отжимание из упора лежа.

Формы контроля: Промежуточный. Выполнение контрольных нормативов.

2 МОДУЛЬ

1. Общая характеристика физических упражнений по видам спорта (подвижные спортивные игры) – (2 часа)

Теория - Правила игры, организации и проведении соревнований. Виды соревнований. Основы судейской терминологии и жесты. Состав команд, расстановка и переход игроков.

Практика - Стойки и перемещения во время игры, остановки; ловля, ведение и передача мяча; игра в защите и нападении; общая физическая подготовка.

Форма контроля – Текущий. Собеседование Опрос. Контроль за выполнением физических упражнений и проведением подвижных игр.

2. Понятие «подвижные игры» (беговые, с мячом) – (2 часа)

Теория – Что такое подвижные игры? История спортивных игр, возникновение и развитие. Правила соревнований, правила игры, площадка, инвентарь, жесты судей, поведение игроков. Жеребьёвка перед соревнованиями, требования к спортивной одежде.

Практика - Игры с элементами общеразвивающих упражнений, различные виды салок.

Форма контроля – Текущий. Собеседование. Опрос. Контроль за выполнением физических упражнений и проведением подвижных игр.

3. Подвижные игры при обучении детей элементам спортивной игры волейбол – (2 часа)

Практика - Техника приёма и передачи мяча, подача мяча (верхняя и нижняя), тактические действия в защите и нападении, общая физическая подготовка. Игры «Летучий мяч». «Мяч в воздухе», эстафеты с элементами волейбола.

Форма контроля – Текущий. Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр.

4. Подвижные игры при обучении детей элементам спортивной игры футбол – (2 часа)

Практика - Ведение и остановки мяча, удары по воротам, подвижные игры, общая физическая подготовка. Игры «Перехвати мяч», «Мяч – капитану», «Футбольные

салки». **Форма контроля** – Текущий. Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр.

5. Игры с лазанием и перелазанием– (2 часа)

Практика - Игры с лазанием и перелазанием, эстафеты. Полоса препятствий

Форма контроля – Текущий. Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр.

6. Игры-аттракционы – (2 часа)

Практика - Игры-аттракционы. «Два стула и веревочка», «Вращение обручей», «Точный поворот».

Форма контроля – Текущий. Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр.

7. Игры на праздниках, переменах– (2 часа)

Практика - Игры на праздниках, переменах. «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Пустое место».

Форма контроля – Текущий. Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр.

8. Игры на местности – (2 часа)

Практика - Игры на местности. «Казачьи разбойники». «Голубая стрела», «Чины».

Форма контроля – Текущий. Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр.

9. Игры на площадке – (2 часа)

Практика - Игры на площадке. «Русская лапта», игры на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Форма контроля – Текущий. Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр.

10. Понятие «спортивные игры». Пионербол– (2 часа)

Теория - Правила игры в пионербол. Разметка площадки: участники игры, время и счет игры, замена игроков.

Практика - Подвижные игры с мячом «Перестрелка».

Форма контроля – Текущий. Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр.

11. Упражнения, направленные на обучение игре в пионербол – (2 часа)

Практика - Упражнения при обучении игре в пионербол: подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте, после небольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах на месте и в движении правым, левым боком. «Мяч в воздухе».

Форма контроля – Текущий. Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр.

12. Упражнения на овладение техникой ловли, бросков и передачи мяча– (2 часа)

Практика - Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча.

Учебно- тренировочная игра в пионербол (с двумя мячами).

Форма контроля – Текущий. Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр.

13. Работа через сетку – (2 часа)

Практика - Работа через сетку. Передачи одной, двумя руками, сверху, снизу, из-за головы. Отработка подачи. Учебно- тренировочная игра в пионербол.

Форма контроля – Текущий. Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр.

14. Работа через сетку – (2 часа)

Теория - Правила игры, площадка, инвентарь, жесты судей, поведение игроков. Жеребьёвка перед соревнованиями, требования к спортивной одежде.

Практика - Ведение и остановки мяча, удары по воротам, время и счет игры, замена игроков, общая физическая подготовка. Игры « Перехвати мяч», «Мяч – капитану», «Футбольные салки».

Форма контроля – Текущий. Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр.

15. Техника игры в футбол – (3 часа)

Практика - Техника игры: отработка ударов по мячу ногой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, ввод мяча из угла.

Форма контроля – Текущий. Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр.

16. Техника игры вратаря– (1 час)

Практика - Техника игры вратаря. Техника игры нападающего Техника игры защитника.

Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.

Форма контроля – Текущий. Контроль за выполнением элементов упражнений и проведением подвижных игр.

17. Групповые тактические взаимодействия. Проведение различных подвижных игр – (4 часа)

Теория - Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм. Где и когда зародилась игра в баскетбол? Состав баскетбольной команды? Назовите виды передач баскетбольного мяча.

Практика - Выполнение бросков, передач, ведений, ударов.

Форма контроля – Итоговый контроль. Выполнение контрольных нормативов.

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- ✓ формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- ✓ развитие мотивов учебной деятельности;
- ✓ формирование личностного смысла учебной деятельности;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, физкультурно-спортивной и других видах деятельности.

Предметные:

- ✓ формирование знаний об истории зарождения физического воспитания;
- ✓ формирование знаний об общей характеристике физических упражнений по видам спорта;
- ✓ формирование знаний о правилах поведения и технике безопасности во время занятий физическими упражнениями, причинах травматизма и правилах их предупреждения;
- ✓ развитие умения наблюдать и контролировать свое физическое состояние (масса тела, зрение, дыхание, пульс);
- ✓ развитие умения оказания первой медицинской помощи;
- ✓ развитие навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных заданиях;
- ✓ развитие навыков и умений в выполнении физических упражнений различной направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- ✓ развитие навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Метапредметные:

- ✓ умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль всей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Формы аттестации.

Физкультурно-спортивная направленность

«ОФП»

Контрольные задания

Год обучения по программе: 1.

Ф.И.О. педагога: Ступникова Н.В.

Вид контроля – промежуточный

По I модулю: «Общая физическая подготовка».

I. Теоретический материал, ТБ (за каждый правильный ответ-1балл).

1. Правила поведения, ТБ в спортивном зале.
2. Что такое общая физическая подготовка.
3. Упражнения на «выносливость»...
4. Упражнения на «быстроту»...
5. Упражнения на «силу»...

II. Практический материал

1. Бег 30 м (сек).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)
3. Прыжок в длину с места (см)

№ п/п	Правильные ответы теоритического материала	Количество баллов
Теоретический материал ,ТБ		
1	Наличие спортивной одежды и обуви. Обязательное выполнение разминки. Выполнение требований преподавателя.	1
2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	1
3	6-минутный бег, удержание в виси на согнутых руках,	1

	легкоатлетические кроссы на 1000,2000 м, бег на лыжах на 3км и более.		
4	Бег на 20,30 м с хода, на 30,50,60,100 м (на скорость преодоления дистанции).	1	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание лазание по канату, приседания и т.д.	1	
Практический материал			
№ п/п	Бег 30 м (сек) места(см)	Отжимание (раз) Длина с	
1	5,5	20 170	9
2	5,6	19 165	6
3	5,8	17 160	3

Всего сумма по уровням освоения материала

Теория	Практика	Всего	Уровень освоения учебного материала
5	9	14	О
3	6	9	Д
1	3	4	Н

Критерии оценки:

«О» – 10- 14 баллов. Полное усвоение учебного материала. Выполнение всех контрольных нормативов и теоретических заданий на отлично.

«Д» – 5 –9 баллов. Учебный материал усвоен. Выполнение контрольных нормативов и теоретических заданий на хорошо.

«Н» – менее 5 баллов. Не усвоена существенная часть учебного материала.

Протокол результатов освоения дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы:

«ОФП» модуль I «Общая физическая подготовка».

Год обучения ____, № учащегося _____

№ п/п	ФИО ребенка	Наименование модуля по программе			Общий уровень учебных достижений (О, Д, Н)
		Дата проведения:			
		Теоретический материал	Практический материал	Итого (количество)	

		(количество баллов)	(количество баллов)	баллов)	
1					
2					
3					
4					
5					

ИТОГО: общий уровень учебных достижений в группе : «О» ___ чел., ___ %, «Д» ___ чел.,
___ %, «Н» - ___ чел., ___ %

Подпись педагога

_____ Ступникова Н.В.

**Физкультурно-спортивная направленность
«ОФП»»**

Контрольные задания

Год обучения по программе: 1.

Ф.И.О. педагога: Ступникова Н.В.

Вид контроля – промежуточный

По II модулю: ««Подвижные, спортивные игры».

1. Теоретический материал, ТБ (за каждый правильный ответ-1балл).

1 Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм.

2.Где и когда зародилась игра в баскетбол?

3.Состав баскетбольной команды?

4.Назовите виды передач баскетбольного мяча.

II. Практический материал

1.Прыжки вверх с места (см)

2.Ведение мяча 20м (с)

3.Штрафной бросок (из 10 раз)

№ п/п	Правильные ответы	Количество баллов
Теоретический материал		
1	Соблюдать правила поведения в спортивном зале. Занимающиеся должны выполнять: гигиенические	1

	требования к одежде и обуви, все указания руководителя занятий, хорошую разминку, чтобы разогреть все мышцы и суставы.	
2	В конце XIX в., в США.	1
3	12 человек: 5 полевых игроков и 7 запасных.	1
4	Двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	1
Практический материал		
1	35	9,3
2	30	9,5
3	25	9,8

Всего сумма по уровням освоения материала

Теория	Практика	Всего	Уровень освоения учебного материала
4	9	13	О
2	6	8	Д
1	1	4	Н

Критерии оценки:

«О» – 9- 13 баллов. Полное усвоение учебного материала. Выполнение всех контрольных

нормативов и теоретических заданий на «отлично».

«Д» – 4 –8 баллов. Учебный материал усвоен. Выполнение контрольных нормативов и теоретических заданий на «хорошо».

«Н» – менее 4 баллов. Не усвоена существенная часть учебного материала.

Протокол результатов освоения программы «К вершинам спорта!»

Модуль II: «Подвижные, спортивные игры»

Год обучения _____, № учащегося _____

№ п/п	ФИО ребенка	Наименование модуля по программе			Общий уровень учебных достижений
		Дата проведения:			
		Теоретический	Практический	Итого	

		материал (количество баллов)	материал (количество баллов)	(количество баллов)	(О, Д, Н)
1					
2					
3					
4					
5					

ИТОГО: общий уровень учебных достижений в группе : «О» ___ чел., ___%, «Д» ___ чел., ___%, «Н» - ___ чел., ___ %

Подпись педагога _____ Ступникова Н.В.

Критерии оценки освоения программы

Освоение программы учащимися оценивается по трем уровня - оптимальный, допустимый, недостаточный.

Оптимальный уровень: понимание учебного задания, его точное выполнение, умение его объяснить правильно оценить; задание выполняется самостоятельно, без помощи педагога, в случае необходимости обращается с вопросом; адекватен в самооценке и оценки других; соответствие уровня теоретических и практических знаний программным требованиям.

Допустимый: принятие и частичное выполнение задания, теоретические знания практические умения и навыки носят несистемный характер, наличие отдельных ошибок, не всегда четкое логическое объяснение выполнения задания,; требуется незначительная помощь со стороны педагога, с вопросом к педагогу обращается редко; настойчив в выполнении задания; соблюдает культуру поведения, но не всегда адекватен в оценке ситуации; умеет организовать свою практическую деятельность; не всегда способен творчески подойти к выполнению практического задания.

Недостаточный: не полное или неверное выполнение задания, наличие существенных ошибок при выполнении, неумение объяснить выполнение задания; необходима поддержка и стимуляция деятельности со стороны педагога, самостоятельно с вопросами

не обращается; не уверен в своих силах и способностях; не способен к оценке без помощи педагога; несоответствие уровня теоретических и практических знаний программным требованиям; не соблюдает культуру поведения, в общении отсутствует диалог; культура организации своей практической деятельности на низком уровне; отсутствует творческое отношение к выполнению практического задания.

Кадровое обеспечение программы. Реализацию программы обеспечивает учитель начальных классов, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивного направления.

VI. МОНИТОРИНГ.

Данная программа предполагает мониторинг образовательной деятельности детей, включающий в себя ведение протоколов результатов занимающихся ребят и оформление фотоотчета.

VII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий, промежуточный и итоговый:

- текущий контроль включает в себя устные опросы, выполнение физических упражнений;
- промежуточный контроль включает в себя устные опросы, выполнение контрольных нормативов;
- итоговый контроль осуществляется в форме устного тестирования, включающего обобщающие задания по пройденным темам, выполнения контрольных нормативов.

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации Программы используются различные формы проведения занятий: традиционные, комбинированные, практические. Все задания соответствуют по сложности возрасту детей. На занятиях используются наглядно-иллюстративные и дидактические материалы: инструкционные карты, дидактические карточки, иллюстрированные пособия.

Широкое применение технических средств обучения, использование на занятиях демонстрационной доски, компьютера, медиапроектора, видео- и аудиоаппаратуры

позволяет не только существенно расширить арсенал наглядных пособий, тестовых заданий, дидактических игр, но и привлекает внимание обучающихся.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: учеб. пособие для студентов ВУЗов / И.С. Барчуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 528с.
2. Габриелян, К.Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура» / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев. - М.: ФиС, 2009. – 122 с.
3. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы / В.И. Ковалько.– М.: ВАКО. 2010.
4. Лях, В.И. Физическая культура: учеб. для учащ. 1-4 классов / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2013.
5. Лях, В.И. Примерная комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях В.И, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.
6. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. - 144с.
7. Матвеев, Л.Д. Теория и методика физической культуры; учеб. для инструктора по физ. культуре. - М.: ФиС, 2010. – 543 с.
8. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. - М.: Владос-2014. - 448с.

Список литературы для родителей и учащихся

1. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова.- М.: ТЦС Сфер, 2010. - 128с.
2. Москалюк, О.В. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями / О.В. Москалюк.
– М.: Учитель, 2012. – 626 с.
3. Мурашкини, И.В. Семейный клуб здоровья / И.В. Мурашкини.- М.: ФиС, 2011. - 129с.
4. Пономарева, И.О. Взаимодействия педагога с семьей - условие повышения интереса детей к физической культуре// Инструктор по физкультуре. – 2011. - №6. -128с.
5. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для школьников / Л.А. Смирнова. – М.: Владос, 2010.
6. Ужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Ужаловский. – Минск: Народная асвета, 2010. - 88с.
7. Черкасова, И.В. Аэробика: учеб.-метод.пособие / И.В. Черкасова. – М.: Директ-медиа, 2015. – 98 с.

8. Щанкин, А.А. Двигательная активность и здоровье человека: учеб. пособие / А.А. Щанкин. – М.: Директ-медиа, 2015. - 80с.

10. Щанкин, А.А. Коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие / А.А. Щанкин. – М.: Директ-медиа, 2015. - 92с.

Электронные ресурсы

1.<https://urok.1sept.ru/articles/618059>

2.<https://nashol.me/2014021775851/fizicheskaya-kultura.html>


«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ Кубинской СОШ № 2
 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.
 Данилова О.В.
 «31» августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «К вершинам спорта!» (стартовый уровень)

Год обучения: 1

Группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1 - 36 часов								
1.	сентябрь	5	12.15-13.00	Теория/практическая работа	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Давайте знакомиться	Спортивный зал	Первичный
2.	сентябрь	7	12.15-13.00	Практическая работа	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Давайте знакомиться	Спортивный зал	Текущий
3.	сентябрь	12	12.15-13.00	Теория/практическая работа.	1	Основы знаний	Спортивный зал	Текущий
4.	сентябрь	14	12.15-13.00	Практическая работа	1	Основы знаний	Спортивный зал	Текущий
5.	сентябрь	19	12.15-13.00	Практическая	1	Упражнения на развитие	Спортивный	Текущий

				работа		физических способностей	зал	
6.	сентябрь	21	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения на развитие физических способностей	Спортивный зал	Текущий
7.	сентябрь	26	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения на развитие физических способностей	Спортивный зал	Текущий
8.	сентябрь	28	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения на развитие физических способностей	Спортивный зал	Текущий
9.	октябрь	3	12.15-13.00	Практическая работа	1	Специальные беговые упражнения	Спортивный зал	Текущий
10.	октябрь	5	12.15-13.00	Практическая работа	1	Специальные беговые упражнения	Спортивный зал	Текущий
11.	октябрь	10	12.15-13.00	Практическая работа	1	Специальные беговые упражнения	Спортивный зал	Текущий
12.	октябрь	12	12.15-13.00	Практическая работа	1	Специальные беговые упражнения	Спортивный зал	Текущий
13.	октябрь	17	12.15-13.00	Практическая работа	1	Специальные прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий
14.	октябрь	19	12.15-13.00	Практическая работа	1	Специальные прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий
15.	октябрь	24	12.15-13.00	Практическая работа	1	Работа с набивными мячами	Спортивный зал	Текущий
16.	октябрь	26	12.15-13.00	Практическая работа	1	Работа с набивными мячами	Спортивный зал	Текущий
17.	ноябрь	2	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения для развития	Спортивный зал	Текущий

				работа		скоростных способностей	зал	
18.	ноябрь	7	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения для развития скоростных способностей	Спортивный зал	Текущий
19.	ноябрь	9	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Спортивный зал	Текущий
20.	ноябрь	14	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Спортивный зал	Текущий
21.	ноябрь	16	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Текущий
22.	ноябрь	21	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Текущий
23.	ноябрь	23	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Текущий
24.	ноябрь	28	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения для развития силы	Спортивный зал	Текущий
25.	декабрь	5	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Текущий
26.	декабрь	7	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Текущий
27.	декабрь	12	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Текущий
28.	декабрь	14	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Текущий
29.	декабрь	19	12.15-13.00	Практическая	1	Упражнения для развития	Спортивный	Текущий

				работа		гибкости	зал	
30.	декабрь	21	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения для развития гибкости	Спортивный зал	Текущий
31.	декабрь	26	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения на формирование осанки, акробатические упражнения	Спортивный зал	Текущий
32.	декабрь	28	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения на формирование осанки, акробатические упражнения	Спортивный зал	Текущий
33.	январь	9	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения на развитие ловкости, координации движений	Спортивный зал	Текущий
34.	январь	11	12.15-13.00	Практическая работа	1	Упражнения на развитие ловкости, координации движений	Спортивный зал	Текущий
35.	январь	16	12.15-13.00	Теория/ практическая работа	1	Будь готов к ГТО	Спортивный зал	Промежуточный
36.	январь	18	12.15-13.00	Практическая работа	1	Будь готов к ГТО	Спортивный зал	Промежуточный
Модуль 2 - 36 часов								
1.	январь	23	12.15-13.00	Теория/ Практическое занятие	1	Общая характеристика физических упражнений по видам спорта (подвижные спортивные игры)	Спортивный зал	Текущий
2.	январь	25	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Общая характеристика физических упражнений по видам спорта (подвижные спортивные игры)	Спортивный зал	Текущий

3.	январь	30	12.15-13.00	Теория/ Практическое занятие	1	Понятие «подвижные игры» (беговые, с мячом)	Спортивный зал	Текущий
4.	январь	31	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Понятие «подвижные игры» (беговые, с мячом)	Спортивный зал	Текущий
5.	февраль	6	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Подвижные игры при обучении детей элементам спортивной игры волейбол	Спортивный зал	Текущий
6.	февраль	8	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Подвижные игры при обучении детей элементам спортивной игры волейбол	Спортивный зал	Текущий
7.	февраль	13	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Подвижные игры при обучении детей элементам спортивной игры футбол	Спортивный зал	Текущий
8.	февраль	15	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Подвижные игры при обучении детей элементам спортивной игры футбол	Спортивный зал	Текущий
9.	февраль	20	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Игры с лазанием и перелазанием	Спортивный зал	Текущий
10.	февраль	22	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Игры с лазанием и перелазанием	Спортивный зал	Текущий
11.	февраль	27	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Игры-аттракционы	Спортивный зал	Текущий
12.	февраль	29	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Игры-аттракционы	Спортивный зал	Текущий

13.	март	5	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Игры на праздниках, переменах	Спортивный зал	Текущий
14.	март	7	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Игры на праздниках, переменах	Спортивный зал	Текущий
15.	март	12	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Игры на местности	Спортивный зал	Текущий
16.	март	14	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Игры на местности	Спортивный зал	Текущий
17.	март	19	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Игры на площадке	Спортивный зал	Текущий
18.	март	21	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Игры на площадке	Спортивный зал	Текущий
19.	март	26	12.15-13.00	Теория/ Практическое занятие	1	Понятие «спортивные игры». Пионербол	Спортивный зал	Текущий
20.	март	28	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Понятие «спортивные игры». Пионербол	Спортивный зал	Текущий
21.	апрель	2	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Упражнения, направленные на обучение игре в пионербол	Спортивный зал	Текущий
22.	апрель	4	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Упражнения, направленные на обучение игре в пионербол	Спортивный зал	Текущий
23.	апрель	9	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Упражнения на овладение техникой ловли, бросков и передачи мяча	Спортивный зал	Текущий
24.	апрель	11	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Упражнения на овладение техникой ловли, бросков и передачи мяча	Спортивный зал	Текущий

25.	апрель	16	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Работа через сетку	Спортивный зал	Текущий
26.	апрель	18	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Работа через сетку	Спортивный зал	Текущий
27.	апрель	23	12.15-13.00	Теория/ Практическое занятие	1	Правила игры в мини-футбол	Спортивный зал	Текущий
28.	апрель	25	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Правила игры в мини-футбол	Спортивный зал	Текущий
29.	май	2	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Техника игры в футбол	Спортивный зал	Текущий
30.	май	7	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Техника игры в футбол	Спортивный зал	Текущий
31.	май	14	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Техника игры в футбол	Спортивный зал	Текущий
32.	май	16	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Техника игры вратаря	Спортивный зал	Текущий
33.	май	21	12.15-13.00	Теория/ Практическое занятие	1	Групповые тактические взаимодействия. Проведение различных подвижных игр	Спортивный зал	Итоговый
34.	май	23	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Групповые тактические взаимодействия. Проведение различных подвижных игр	Спортивный зал	Итоговый
35.	май	28	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Групповые тактические взаимодействия. Проведение	Спортивный зал	Итоговый

						различных подвижных игр		
36.	май	30	12.15-13.00	Практическое занятие	1	Групповые тактические взаимодействия. Проведение различных подвижных игр	Спортивный зал	Итоговый
<i>ИТОГО: 72 часа</i>								