

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай
Александрово-Гайского муниципального района
Саратовской области**

Рассмотрена на заседании методического совета МБУ ДО «Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области
Протокол № 1 от 25.08.2025

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай
Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области

О.Г. Чучуляну
Приказ № 42 о/д от 25.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОЛИМПИОНИК»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 3 года
Объем программы: 144 ч
Возраст детей: 7-13 лет

Составитель: Тюрин Анатолий Алексеевич - педагог дополнительного образования.

с. Александров-Гай 2025

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпионик» имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана для детей 7–13-летнего возраста и на основании Положения о проектировании и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ЦДТ» с. Александров-Гай Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области.

Актуальность данной программы обусловлена социальным заказом родителей на программы физкультурно – спортивной направленности. Так как современные дети ведут малоподвижный образ жизни, программы, в основе которых содержатся физические упражнения и игры являются востребованными. Программа направлена на – укрепление психического и физического здоровья, что также показывает ее актуальность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллектизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого владения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики.

Отличительные особенности программы.

- программа составлена для детей, которые сами изъявили добровольное желание заниматься в объединении, следовательно, их мотивация будет способствовать качественным результатам освоения программы;

- в содержании программы наряду с изучением общефизических упражнений, уделяется большое внимание изучению народных игр, что способствует созданию сплоченного, многонационального дружного детского коллектива, способного положительно влиять на каждого ребенка;

- в программе учитываются интересы современных детей в потребности движения, общения, физического развития;

- занятия проходят в игровой форме с плавным переходом к выполнению специальных физических упражнений;

- работа в рамках программы ведётся в тесном взаимодействии с семьями учащихся.

Новизна данной программы состоит в том, что наравне с физическим развитием дети получают представление о многонациональности нашей

страны. Это способствует воспитанию толерантности, уважения к различным людям, населяющим Россию.

Адресат программы: Возраст учащихся 7 – 13 лет – дети младшего и среднего школьного возраста. При построении учебного процесса учитываются индивидуальные особенности познавательной деятельности учащихся каждой из этих возрастных категорий.

Возрастные особенности учащихся 7 – 10 лет.

Дети в младшем школьном возрасте осознают свою принадлежность к социуму, и примеряют на себя множество новых ролей: ученики, одноклассники, друзья, граждане. Умеют и любят общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Могут дать оценку действиям и событиям. Нуждаются в поддержке и одобрении взрослого: педагога, родителя. Ставятся более самостоятельными и инициативными. В младшем школьном возрасте формируется произвольное внимание. Важно поддерживать в этом возрасте творческие интересы детей и направлять их по верному пути, раскрывая способности и таланты.

Возрастные особенности учащихся 10 – 13 лет.

В этот период детям свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. При решении той или иной задачи младший подросток ориентируется не только на объективные условия и образец действия, но и на собственные качества (особенности, умения, знания, черты характера), как на решающее условие ее решения. Стремление экспериментировать, используя свои возможности – едва ли не самая яркая характеристика младших подростков. Учащиеся этой возрастной группы стремятся добиться поставленной цели в течение одного занятия и желают видеть наглядный результат своего труда. Основные задачи развития на этом возрастном этапе – развитие логического мышления, умения оперировать полученной информацией, развитие самостоятельности учащихся в учебной деятельности.

Сроки реализации программы: 3 года.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю 2 занятия по 45 минут с перерывом между ними 15 минут.

Объем программы: 144 часа.

Численный состав группы: – от 12 до 18 человек.

Состав группы – постоянный в течение года.

Форма работы: групповая. В одной группе занимаются дети разных уровней подготовленности. Основным критерием отбора является желание детей.

Форма обучения: очная.

1.2. Цель и задачи.

Цель программы – физическое развитие детей средствами общих и специальных физических упражнений в процессе занятий в объединении «Олимпионик»

Модуль 1 – 1 год обучения

Цель - физическое развитие детей средствами общих физических упражнений и подвижных игр в процессе занятий в объединении «Олимпионик»

Задачи:

Обучающие:

- обучить правилам поведения в спортивном зале и на открытых спортивных площадках во время игр;
- обучить общеразвивающим физическим упражнениям;
- изучить правила народных подвижных игр, игр-эстафет, спортивных подвижных игр;
- обучить приемам народных подвижных игр, игр-эстафет, спортивных подвижных игр.

Развивающие:

- развивать соревновательные качества;
- развивать чувства взаимопомощи, товарищества, партнерства;
- развивать потребность заниматься физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию патриотизма и гражданской ответственности;
- способствовать формированию толерантности, развитию товарищества, уважения, любознательности, умения побеждать и проигрывать;
- способствовать приобщению детей к активному здоровому образу жизни, воспитанию.

Модуль 2 – 2 год обучения

Цель - физическое развитие детей средствами общих и специальных физических упражнений, подвижных игр в процессе занятий в объединении «Олимпионик»

Задачи:

Обучающие:

- закрепить правила поведения в спортивном зале и на открытых спортивных площадках во время игр;
- обучить специальным физическим упражнениям;
- изучить правила подвижных игр, основанных на скоростно-силовых качествах, игр, способствующих развитию технике ведения мяча, народных игр на свежем воздухе;
- обучить приемам подвижных игр, основанных на скоростно-силовых качествах, игр, способствующих развитию технике ведения мяча, народных игр на свежем воздухе;
- обучить навыкам проведения эстафет и участия в них.

Развивающие:

- развивать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- развивать индивидуальные двигательные способности и повышение уровня физической подготовленности учащихся.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств;
- воспитание ценностных ориентаций на физическое совершенствование личности.

Модуль 3 – 3 год обучения

Цель – совершенствование основных физических качеств с помощью внедрения специальных физических упражнений повышенной сложности с учетом возраста детей на занятиях объединения «Олимпионик»

Задачи:

Обучающие:

- доведение до автоматизма правил поведения в спортивном зале и на открытых спортивных площадках во время игр;
- обучить специальным физическим упражнениям повышенной сложности;
- обучить правилам подвижных игр, приближенных к профессиональным игровым видам спорта;
- обучить правилам подвижных игр с повышенной сложностью командных взаимодействий;
- обучить приемам подвижных игр, основанных на физических качествах, координации и командном взаимодействии при помощи подвижных народных игр на свежем воздухе с мячом;
- обучить навыкам основных спортивных игр с мячом.

Развивающие:

- укрепить потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- совершенствовать физические качества, координацию и игровое мышление в реальных игровых условиях;
- развитие командной взаимопомощи и взаимодействия в реальных игровых условиях.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию товарищества и взаимопомощи;
- воспитание силы духа и стремления к победе.

1.3. Планируемые результаты

Модуль 1 – 1 год обучения.

В процессе реализации программы будут сформированы

предметные компетенции:

- знание правил поведения и техники безопасности в спортивном зале и открытой спортивной площадке;
- знание основных общеразвивающих физических упражнений;
- знание народных подвижных игр, игр-эстафет, спортивных подвижных игр;

- умение выполнять основные общеразвивающие физические упражнения - упражнения для правильной осанки, упражнения на координацию движений, развитие ловкости, равновесия; упражнения с отягощением и без отягощения, упражнения со скакалкой, обручем, мячами;
- умение организовывать и принимать участие в народных подвижных, спортивных играх, играх-эстафетах;
- умение выполнять нормативные упражнения.

метапредметные компетенции

Познавательные:

- способен к выполнению индивидуальных и групповых заданий, физических упражнений;
- проявляет познавательный интерес к предмету;
- готов использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Коммуникативные:

- умение сотрудничать, работать в команде;
- умение общаться с педагогом;

Регулятивные:

- умение планировать свою деятельность;
- умение выбирать средства для реализации своей деятельности на занятии;
- умение анализа своей работы.

личностные компетенции:

- проявление ответственного отношения к учению в процессе занятий.

Модуль 2 – 2 год обучения.

В процессе реализации программы будут сформированы

предметные компетенции:

- знание правил поведения и техники безопасности в спортивном зале и открытой спортивной площадке;
- знание специальных физических упражнений;
- знание правил подвижных игр основанных на скоростно-силовых качествах, игр, способствующих развитию технике ведения мяча, народных игр на свежем воздухе;
- умение организовывать и принимать участие в эстафетах;
- умение выполнять специальные физические упражнения;
- умение следовать правилам игры.

метапредметные компетенции

Познавательные:

- способен к выполнению специальных физических упражнений;
- способен принимать собственные решения, стремиться к осознанию собственных потребностей и целей.

Коммуникативные:

- умение адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения других членов команды;

- умение понимать других игроков как выражителей интересов коллектива; сотрудничать, работать в команде.

Регулятивные:

- умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;
- умение анализа своей деятельности и деятельности товарищей.

личностные компетенции:

- готовность приобретать новые знания по собственной инициативе;
- владение приемами личностного самовыражения и саморазвития

Модуль 3 – 3 год обучения.

В процессе реализации программы будут сформированы

предметные компетенции:

- твердое знание правил поведения в спортивном зале и на открытых спортивных площадках во время игр;
- знание специальных физических упражнений повышенной сложности;
- знание правил подвижных игр, приближенных к профессиональным игровым видам спорта;
- умение взаимодействовать в командных играх;
- знание приемов, основанных на физических качествах и координации в играх с мячом

метапредметные компетенции

Познавательные:

- способен к выполнению специальных физических упражнений повышенной сложности;
- способен принимать быстрые решения в короткий промежуток времени и в ограниченном игровом пространстве;
- способен к внутрикомандному взаимодействию.

Коммуникативные:

- умение взаимодействовать с другими членами команды;
- умение быстро принимать правильные решения в соответствии с командными интересами;
- умение правильно принимать критику со стороны товарищей и педагога.

Регулятивные:

- умение быстро принимать решения, основанные на практическом опыте;
- умение анализировать свои действия, действия товарищей по команде и действия соперников;
- моделировать возможные варианты, ведущие к достижению игровых целей.

личностные компетенции:

- творческий подход, основанный на личностных физических и умственных характеристиках;
- выработка нестандартных решений в стандартных ситуациях.

1.4. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпионик» - Модуль 1 – 1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводные занятия	6	3	3
2	Общеразвивающие физические упражнения.	12	1	11
3	Игры на свежем воздухе.	18	1	17
4	Игры-эстафеты.	18	1	17
5	Народные подвижные игры.	18	1	17
6	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики	16	1	15
7	Зимние народные игры.	10	1	9
8	Упражнения на развитие ловкости.	20	1	19
9	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры, основанные на элементах бега	10	1	9
10	Метание мяча на дальность и меткость. Игры с использованием метательных навыков.	10	1	9
11	Контрольные занятия. Определение динамики физических способностей учащихся.	4		4
12	Итоговое занятие	2	1	1
ИТОГО		144	13	131

Содержание программы первого года обучения

Блок 1. Вводные занятия

Теория: Формирование группы. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и открытой спортивной площадке.

Практика: Подвижные игры. Общая физическая подготовка.

Блок 2. Общеразвивающие физические упражнения.

Теория: Значение упражнений для развития различных мышц человека.

Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног. Подвижные игры, способствующие развитию мышц.

Блок 3. Игры на свежем воздухе.

Теория: Беседа о пользе занятий на свежем воздухе.

Практика: Упражнения со скакалками, прыжки в длину. Упражнения, развивающие прыгучесть. Разучивание и проведение игр на свежем воздухе

Блок 4. Игры-эстафеты.

Теория: Изучение разновидности игр-эстафет и их правил.

Практика: Бег со сменой быстроты и направления передвижения. Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 80м). Разучивание и проведение эстафетных игр, способствующих развитию быстроты.

Блок 5. Народные подвижные игры.

Теория: Изучение народных подвижных игр.

Практика: Разучивание упражнений на развитие чувства ритма, реакции, выносливости. Использование подвижных игр на развитие данных качеств.

Блок 6. Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики.

Теория: Изучение разновидности подвижных игр, основанные на элементах гимнастики.

Практика: Использование гимнастических упражнений с предметами и без них для развития гибкости. Разучивание и проведение игр с элементами гимнастических упражнений.

Блок 7. Зимние игры народные игры.

Теория: Изучение разновидности игр на свежем воздухе.

Практика: Занятия в зимнее время на свежем воздухе с целью закаливания организма и разучивания игр, присущих данному времени года.

Блок 8. Упражнения на развитие ловкости.

Теория: Изучение разновидности игр на развитие ловкости.

Практика: Разучивание упражнения на развитие ловкости. Знакомство, разучивание и проведение игр различных народов нашей Родины.

Блок 9. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры, основанные на элементах бега.

Теория: Изучение подвижных игр, основанные на элементах бега.

Практика: Равномерный бег с постепенным увеличением длительности по времени (6-10 мин). Бег на скорость (30 м и 60 м) с выполнением норматива: 30 м – мальчики: 5,0-5,5-6,0 с; девочки: 5,2-5,7-6,0 с; 60 м: мальчики: 10,0 с; девочки: 10,5 с. Кроссовый бег (1 км) без учета времени. Разучивание и проведение игр с использованием бега.

Блок 10. Метание мяча. Игры с использованием метательных навыков.

Теория: Изучение игр с использованием элементов метания.

Практика: Метание мяча на дальность, в цель (3 попадания из 5 при расстоянии 4 – 5 м). Игры с мячом, развивающие меткость, умение бросать мяч и различные предметы.

Блок 11. Контрольные занятия. Определение динамики физических способностей учащихся.

Практика: Выполнение нормативных упражнений для выявления динамики способностей детей. Сравнение полученных результатов с результатами, показанными детьми в течение учебного года. Игра в подвижные игры.

Блок 12. Итоговое занятие.

Теория: Подготовка сценария выступления.

Практика: Разучивание и показ номера для показательного выступления.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпионик» Модуль 2 – 2 год обучения

№	Тема	всего	Количество часов	
			теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Специальные физические упражнения.	42	2	40
3	Подвижные игры, основанные на скоростно-силовых качествах	40	2	38
4	Подвижные игры, способствующие развитию технике ведения мяча.	40	2	38
5	Комплекс эстафет.	10	1	9
6	Подвижные игры на свежем воздухе.	8	1	7
7	Итоговое занятие.	2	1	1
ИТОГО		144	10	134

Содержание программы второго года обучения.

Блок 1. Вводные занятия

Теория: Формирование группы. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и открытой спортивной площадке.

Практика: Подвижные игры. Общая физическая подготовка.

Блок 2. Специальные физические упражнения.

Теория: Беседа о влиянии специальных физических упражнений на здоровье. Значение правильной осанки.

Практика: Упражнения для мышц стоп, кистей, шеи и плеч. Упражнения для правильной осанки. Подвижные игры, способствующие развитию мышц и соблюдению правильной осанки.

Блок 3. Подвижные игры, основанные на скоростно-силовых качествах.

Теория: Изучение подвижных игр, основанных на скоростно-силовых качествах.

Практика: Разновидности бега и ходьбы. Бег с изменением темпа. Сочетание бега и ходьбы. Подвижные спортивные игры с бегом и ходьбой.

Блок 4. Подвижные игры, способствующие развитию технике ведения мяча.

Теория: Изучение подвижных игр, способствующие развитию техники мяча.

Практика: Упражнения для развития координации движения, работа с мячом. Упражнения для развития специальных физических навыков при работе с мячом. Подвижные игры с мячом.

Блок 5. Комплекс эстафет.

Теория: Изучение разновидностей эстафет.

Практика: Игровые и спортивные эстафеты. Подвижные игры с элементами эстафеты.

Блок 6. Подвижные игры на свежем воздухе.

Теория: Изучение подвижных игр на свежем воздухе.

Практика: Разучивание и проведение подвижных игр на свежем воздухе.

Блок 7. Итоговое занятие.

Теория: Подготовка сценария выступления.

Практика: Разучивание и показ номера для показательного выступления.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпионик» Модуль 3 – 3 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводные занятия	2	1	1
2	Определение физических способностей воспитанников. Подвижные игры.	4	-	4
3	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры, приближенные к профессиональным видам спорта.	36	1	35
4	Специальные физические упражнения. Подвижные игры с повышенной сложностью командных взаимодействий.	46	1	45
5	Специальные физические упражнения на развитие физических качеств и координации движения. Подвижные народные игры с мячом. Игры на свежем воздухе.	44	1	43
6	Игровые виды спорта с мячом.	10	1	9
7	Итоговое занятие.	2	1	1
ИТОГО		144	6	138

Содержание программы третьего года обучения.

Блок 1. Вводные занятия

Теория: Формирование группы. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и открытой спортивной площадке.

Блок 2. Определение физических способностей воспитанников. Подвижные игры.

Практика: Бег на скорость (30м и 60м) с учетом времени. Метание мяча в цель с расстояния 4м и 5 м с учетом попаданий. Подвижные игры.

Блок 3. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры, приближенные к профессиональным видам спорта.

Теория: значение специальных физических упражнений на организм спортсмена; изучение подвижных игр, приближенных к профессиональным видам спорта.

Практика: Специальные физические упражнения. Подвижные игры.

Блок 4. Специальные физические упражнения. Подвижные игры с повышенной сложностью командных взаимодействий.

Теория: значение специальных физических упражнений на организм спортсмена; изучение правил командных игр.

Практика: Упражнения для туловища. Упражнения для дыхательных мышц. Упражнения для тренировки мышц ног. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и спины. Упражнения для мышц бедра и малого таза. Упражнения для основных мышечных групп. Подвижные командные игры.

Блок 5. Специальные физические упражнения на развитие физических качеств и координации движения. Подвижные народные игры с мячом. Игры на свежем воздухе.

Теория: знакомство с основными физическими качествами; значение развития координации; изучение правил народных игр с мячом.

Практика: Специальные физические упражнения для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости. Подвижные игры с мячом.

Блок 6. Игровые виды спорта с мячом.

Теория: знакомство с популярными играми с мячом, изучение правил.

Практика: Футбол. Баскетбол. Волейбол. Стритбол. Футзал.

Блок 7. Итоговое занятие.

Теория: Подготовка сценария выступления.

Практика: Разучивание и показ номера для показательного выступления.

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Олимпионик» сопровождается процедурами текущей аттестации учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом: итоговая сдача нормативов согласно возрасту и индивидуальных способностей воспитанника; решение ситуационных задач с целью проверки способности принимать решения с учетом приобретенных знаний и умений, отчет о выполнении задания, тестирование, соревнования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в муниципальных и региональных соревнованиях, сдача норм ВСФКО ГТО. Основным методом диагностики по программе является

педагогический анализ результатов: анкетирования, тестирование, опросы, выполнение учащимися диагностических и итоговых заданий

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение.

2.1.1. Описание приёмов и методов организации учебно-воспитательного процесса.

Организация образовательного процесса – очная.

Основные методы обучения:

- наглядный (восприятие и усвоение детьми готовой информации, просмотр мастер-классов, видео-инструкций);
- репродуктивный (воспроизведение учащимися полученных знаний и освоенных способов деятельности);
- исследовательский (поиск новых знаний, приемов работы, самостоятельного выбора действий в рамках выполнения физических упражнений);
- самообучение.

Формы организации образовательного процесса - групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, практическое занятие, тренинговое занятие, соревнование, эстафета.

Основной формой обучения является практическая работа. Она позволяет освоить основные и специальные физические упражнения, предусмотренные программой.

Теоретический материал занимает не более 30%, подается в форме лекции, беседы, презентаций, видеороликов.

Педагогические технологии: проектные технологии, технология КТД, игровые технологии, информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие.

2.2. Условия реализации

Информационное и дидактическое обеспечение программы.

1. Учебные пособия.
2. Учебники.
3. Электронные образовательные ресурсы.
4. Учебные фильмы.
5. Плакаты.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Помещение:

- спортивный зал, открытая спортивная площадка.

Оборудование:

1. Спортивный зал, открытая игровая площадка, яма для прыжков.
2. Баскетбольные щиты, кольца, мячи.
3. Малые мячи для метания.
4. Рулетка, секундомер.
5. Маты, гимнастические лавки.

6. Шкафы для хранения методической литературы и пособий;
7. Электронные носители для хранения информационных ресурсов.

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования. Образование: средне-специальное, высшее.

Календарный учебный график.
Первый год обучения

№	Номер заня- тия	Дата проведе- ния	Название раздела	Форма проведения	Количество часов			Форма контроля	Место проведения
					Всего	теория	практика		
Вводные занятия					6	3	3		
1	1		Формирование группы и знакомство с детьми. Сбор заявлений и медицинских справок. Упражнения общей физической подготовки. Игра «Жучок»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
2	2		Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на открытой площадке. ОФП. Игра Паровоз»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
3	3		Правила поведения и техника безопасности на открытой площадке. ОФП. Игра «Плетень»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
Общеразвивающие физические упражнения.					12	1	11		
4	4		Беседа о значении упражнений для развития различных мышц человека. Разучивание комплекса упражнений для развития мышц рук. Игра «Тяни в круг»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
5	5		Разучивание комплекса упражнений для развития мышц рук. Игра-эстафета «Бег на руках»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
6	6		Разучивание комплекса упражнений для развития мышц рук. Игра «Кто бросит дальше»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»

7	7		Упражнения для рук. Растягивание, отжимание, подтягивание. Игра «Ручеёк»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
8	8		Упражнения для рук. Растягивание, отжимание, подтягивание. Игра «Невод»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
9	9		Упражнения для рук. Растягивание, отжимание, подтягивание. Игра «Цыплята»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
Игры на свежем воздухе					18	1	17		
10	10		Беседа о пользе занятий на свежем воздухе. Разучивание упражнение на развитие прыгучести. Игра «День и ночь»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
11	11		Упражнения со скакалками. Игра «Прыгуны и пятнашки»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
12	12		Упражнения на развитие прыгучести. Игра «Подсечка»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
13	13		Упражнения на развитие прыгучести. Игра «Попрыгушки»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
14	14		Упражнения на развитие прыгучести. Игра «Скок-перескок»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
15	15		Упражнения на развитие прыгучести. Игра «Петушиный бой»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
16	16		Прыжки в длину. Игра «Классики»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
17	17		Прыжки в длину. Игра «Палочка-выручалочка»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
18	18		Прыжки в длину с регистрацией	Спортивно-	2		2	Рефлексия,	МБУ ДО «ЦДТ»

			результатов. Наиболее понравившаяся детям игра из данного раздела	игровая				контрольные испытания	
Игры-эстафеты					18	1	17		
19	19		Разновидности эстафет. Игра «Эстафета с лазаньем и перелазанием»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
20	20		Ходьба. Игра «Эстафета с элементами равновесия»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
21	21		Чередование ходьбы и бега. Игра «Эстафета на полосе препятствий»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
22	22		Чередование ходьбы и бега. Игра «Встречная эстафета с бегом»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
23	23		Равномерный бег. Игра «Эстафета по кругу»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
24	24		Равномерный бег. Игра «Веревочка под ногами»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
25	25		Равномерный бег. Игра «Салки»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
26	26		Бег со сменой быстроты и направления передвижения. Игра «Ножная лапта»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
27	27		Кросс на 1000 м без учета времени. Игра по выбору детей.	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
Народные подвижные игры					18	1	17		
28	28		Народные подвижные игры. Русская народная игра «Горелки»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»

29	29		Упражнения на развитие ритма. Русская народная игра «Кот и мыши»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
30	30		Упражнения на развитие ритма. Русская народная игра «Горячий картофель»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
31	31		Упражнения для развития бокового зрения. Русская народная игра «Кондалы»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
32	32		Упражнения для развития бокового зрения. Казахская народная игра «Белая кость»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
33	33		Упражнения для развития бокового зрения. Казахская народная игра «Платок с узелком»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
34	34		Упражнения на формирование осанки и укрепление мышц живота. Татарская народная игра «Угадай и догони»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
35	35		Упражнения на формирование осанки и укрепление мышц живота. Татарская народная игра «Мяч по кругу»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
36	36		Упражнения на формирование осанки и укрепление мышц живота. Украинская народная игра «Высокий дуб»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики					16	1	15		
37	37		Гимнастика. Игра «Море волнуется раз»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
38	38		Кувырки. Игра «Статуя»	Спортивно-	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»

39	39		Кувырки. Игра «Угадай, кто я»	игровая Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
40	40		Стойка на лопатках. Игра «Переправа»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
41	41		Стойка на лопатках. Игра «Делай наоборот»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
42	42		Ходьба по узкой доске с выпадами и поворотами. Игра «Придумай сам»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
43	43		Ходьба по узкой доске с выпадами и поворотами. Игра «Борьба на скамье»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
44	44		Мост (с помощью и самостоятельно). Игра «Передал – садись»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
Зимние народные игры				10	1	9		
45	45		Зимние народные игры. Упражнения ОПФ на свежем воздухе. Украинская народная игра «Колдун»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
46	46		Упражнения ОПФ на свежем воздухе. Белорусская народная игра «Мельница»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
47	47		Упражнения ОПФ на свежем воздухе. Азербайджанская народная игра «День и ночь»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
48	48		Упражнения ОПФ на свежем воздухе. Латвийская народная игра «Птица без гнезда»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
49	49		Упражнения ОПФ на свежем воздухе. Белорусская народная игра «Колечко»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»

Упражнения на развитие ловкости.					20	1	19	
50	50		Ловкость. Упражнения на развитие ловкости. Игра «Осада снежной крепости»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
51	51		Упражнения на развитие ловкости. Игра «Салки со снежками»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
52	52		Упражнения на развитие ловкости. Игра «Залп по мишени»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
53	53		Упражнения на развитие ловкости. Игра «Льдинка»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
54	54		Упражнения на развитие ловкости. Игра «Третий лишний»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
55	55		Упражнения на ловкость с мячом. Игра «Съедобное – несъедобное»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
56	56		Упражнения на ловкость с мячом. Игра «Скатывание шаров»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
57	57		Упражнения на ловкость с мячом. Игра «Дракон»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
58	58		Упражнения на ловкость с мячом. Игра «Вышибалы в квадрате»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
59	59		Упражнения на ловкость с мячом. Игра «Фанты»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
Бег по пересеченной местности. Подвижные игры, основанные на элементах бега					10	1	9	
60	60		Разновидности бега. Бег по пересеченной местности. Игра «Бег за флагами»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия, контрольные испытания МБУ ДО «ЦДТ»
61	61		Бег по пересеченной местности. Игра «Перебежка с выручкой»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания МБУ ДО «ЦДТ»
62	62		Равномерный бег (6 мин). Игра «Погоня»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные МБУ ДО «ЦДТ»

								испытания	
63	63		Равномерный бег (6 мин). Игра «Охрана перебежек»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
64	64		Равномерный бег (7 мин). Игра «Быстроночие олени»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
Метание мяча на дальность и меткость. Игры с использованием метательных навыков				10	1	9			
65	65		Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
66	66		Метание мяча на дальность. Игра «Попади в мяч»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
67	67		Метание мяча на дальность. Игра «Старт после броска»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
68	68		Метание мяча на дальность. Игра «Перестрелка»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
69	69		Метание мяча в цель на расстоянии 4м. Игра «Метко в цель»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
Контрольные занятия. Определение динамики физических способностей учащихся				4		4			
70	70		Бег на скорость (30м) с учетом времени. Игра «Ориентировка по слуху»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
71	71		Метание мяча в цель с расстояния 4м с учетом попаданий. Игра «Вышибалы»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
Итоговое занятие				2	1	1			

72	72		Разучивание номера показательного выступления	Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
ИТОГО				144	13	131			

Второй год обучения

№	Номер занятия	Дата проведения	Название раздела	Форма проведения	Количество часов			Форма контроля	Место проведения
					Всего	теория	практика		
Вводные занятия					2	1	1		
1	1		Формирование группы. Сбор заявлений и медицинских справок. Упражнения общей физической подготовки. Игра «По туннелю»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
Специальные физические упражнения					42	2	40		
2	2		Беседа о влиянии специальных физических упражнений на здоровье. Разучивание упражнений для мышц стоп, кистей, шеи и плеч. Игра «Попробуй, проколи!»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
3	5		Упражнения для мышц стоп, кистей, шеи и плеч Игра «Дорожка»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
4	4		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Стой!».	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
5	5		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Городок-бегунок»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
6	6		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Квадрат»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
7	7		Упражнения специальной физической подготовки. «Челнок»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
8	8		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Кружева»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
9	9		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Горелки с платочком»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»

10	10		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Стоп»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
11	11		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Перебежки с выручалкой»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
12	12		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Хвост и голова»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
13	13		Значение правильной осанки. Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Жонглеры»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
14	14		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Пустое место»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
15	15		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Перейди мячи»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
16	16		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Пирамидка»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
17	17		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Курочки»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
18	18		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Платок»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
19	19		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Чижик»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
20	20		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Зайцы в лесу»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
21	21		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Море волнуется»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
22	22		Упражнения специальной физической подготовки. «Ловишки в кругу»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
Подвижные игры, основанные на скоростно-силовых качествах					40	2	38		
23	23		Скоростные качества. Упражнения для развития быстроты. Игра «Собери флаги»	Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
24	24		Упражнения для развития быстроты.	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО

			Игра «Убегай – догоняй»						«ЦДТ»
25	25		Упражнения для развития быстроты. Игра «День и ночь»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
26	26		Упражнения для развития быстроты. Игра «Чередование ходьбы и бега»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
27	27		Упражнения для развития быстроты. Игра «Старт группами»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
28	28		Упражнения для развития быстроты. Игра «Командный бег»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
29	29		Упражнения для развития быстроты. Игра «Быстрей перетяни»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
30	30		Упражнения для развития быстроты. «Брось и поймай»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
31	31		Упражнения для развития быстроты. Игра по выбору детей.	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
32	32		Упражнения для развития быстроты. Игра «Сумей догнать»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
33	33		Силовые качества. Упражнения на выносливость. Игра «Палка-рычаг»	Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
34	34		Упражнения на выносливость Игра «Голубь»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
35	35		Упражнения на выносливость. Игра «Кенгуру»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
36	36		Упражнения на выносливость. Игра «Самые ловкие»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
37	37		Упражнения на выносливость. Игра «Налимы»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
38	38		Упражнения на выносливость. Игра «Борьба за мяч»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
39	39		Упражнения на выносливость. Игра «Сильный бросок»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
40	40		Упражнения на выносливость. Игра «Картошка»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»

41	41		Упражнение на развитие силы. Игра «К своим флагкам»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
42	42		Упражнение на развитие силы. Игра «Передал – садись»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
Подвижные игры, способствующие развитию технике ведения мяча				40	2	38			
43	43		Техника ведения мяча. Игра «Гонка мячей»	Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
44	44		Техника ведения мяча. Игра «Черные и белые»	Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
45	45		Техника ведения мяча. Игра «Футбол раков»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
46	46		Техника ведения мяча. Игра «Волейбол»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
47	47		Техника ведения мяча. Игра «За черту»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
48	48		Техника ведения мяча. Игра «Река и ров»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
49	49		Техника ведения мяча. Игра «Цепочка»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
50	50		Техника ведения мяча. Игра «Стойки»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
51	51		Техника ведения мяча. Игра «Мяч – соседу»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
52	52		Техника ведения мяча. Игра «Не давай мяч водящему»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
53	53		Техника ведения мяча. Игра «Съедобное - несъедобное»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
54	54		Техника ведения мяча. Игра «Стрелок»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
55	55		Техника ведения мяча. Русская народная игра «Пчелки и ласточка»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
56	56		Техника ведения мяча. Казахская народная игра «Конное состязание»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»

57	57		Техника ведения мяча. Грузинская народная игра «Игра в лягушек»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
58	58		Техника ведения мяча. Марийская народная игра «Биляша»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
59	59		Техника ведения мяча. Русская народная игра «Петух»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
60	60		Техника ведения мяча. Латвийская народная игра «Догони меня»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
61	61		Техника ведения мяча. Азербайджанская народная игра «Изюминка»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
62	62		Техника ведения мяча. Игра по выбору детей	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
Комплекс эстафет					10	1	9		
63	63		Эстафета. Игра «Падающая палка»	Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
64	64		Разучивание упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Эстафета с поворотами»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
65	65		Разучивание упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Комбинированная эстафета»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
66	66		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Эстафета с мячами»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
67	67		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Игра по выбору детей.	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
Подвижные игры на свежем воздухе					8	1	7		
68	68		Влияние занятий на свежем воздухе на организм человека. Игра «Бой петухов»	Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
69	69		Разминка на свежем воздухе. Игра	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО

			«Болото»						«ЦДТ»
70	70		Разминка на свежем воздухе. Игра «Встреча»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
71	71		Разминка на свежем воздухе. Игра «Здравствуй, сосед»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
Итоговое занятие					2	1	1		
72	72		Разучивание номера показательного выступления	Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
ИТОГО					144	10	134		

Третий год обучения

№	Номер занятия	Дата проведения	Название раздела	Форма проведения	Количество часов			Форма контроля	Место проведения
					Всего	теория	практика		
Вводные занятия									
1	1		Формирование группы. Сбор заявлений и медицинских справок. Упражнения общей физической подготовки. Игра «Смена сторон»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1		
Определение физических способностей воспитанников. Подвижные игры									
2	2		Бег на скорость (30м и 60м) с учетом времени. Игра «Зайцы в огороде»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
3	3		Метание мяча в цель с расстояния 4м и 5м с учетом попаданий. Игра «Шишки, желуди, орехи»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
Специальная физическая подготовка. Подвижные игры, приближенные к профессиональным видам спорта									
4	4		Влияние подвижных игр на физическое развитие спортсмена. Упражнения специальной физической подготовки. Игра	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»

			«Охотники и утки»					
5	5		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Салки на марше»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
6	6		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Заяц без логова»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
7	7		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «День и ночь»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
8	8		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Караси и щука»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
9	9		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Буксиры»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
10	10		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Охотник и зайцы»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
11	11		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Наступление»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
12	12		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Быстро по местам»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
13	13		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Западня»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
14	14		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Гуси-лебеди»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
15	15		Упражнения специальной физической подготовки. Игра	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия

			«Кружева»					
16	16		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Мяч в кругу»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
17	17		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Лиса и куры»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
18	18		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Веревочка под ногами»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
19	19		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Космонавты»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
20	20		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Старт с преследованием соперника»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
21	21		Упражнения специальной физической подготовки. Игра по выбору детей из данного раздела.	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»

Специальные физические упражнения. Подвижные игры с повышенной сложностью командных взаимодействий.

22	22		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Не урони мяч»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
23	23		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Не попадись»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
24	24		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «С кочки на кочку»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
25	25		Упражнения специальной физической подготовки. Игра	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»

			«Не урони шарик»					
26	26		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Белые медведи»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
27	27		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Из обруча в обруч»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
28	28		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Змейка»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
29	29		Упражнения специальной физической подготовки. Игра «Дойди до середины»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
30	30		Упражнения для тренировки мышц ног. Игра «Часовые и разведчики»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
31	31		Упражнения для тренировки мышц ног. Игра «Гусеницы»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
32	32		Упражнения для тренировки мышц ног. Игра «Прыжки по полоскам»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
33	33		Упражнения для мышц брюшного пресса. Игра «Прыгуны и пятнашки»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
34	34		Упражнения для мышц брюшного пресса. Игра «Зайцы, сторож, Жучка»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
35	35		Упражнения для мышц брюшного пресса. Игра «Зайцы в огороде»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
36	36		Упражнения для мышц брюшного пресса. Игра «Удочка»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия
37	37		Упражнения для мышц рук,	Спортивно-	2		2	Рефлексия
								МБУ ДО «ЦДТ»

		плечевого пояса и спины. Игра «Ножки»	игровая					
38	38	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и спины. Игра «Футбольные салки»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
39	39	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и спины. Игра «Что изменилось»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
40	40	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и спины. Игра «Точный поворот»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
41	41	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и спины. Игра «Сороконожка»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
42	42	Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса. Игра «Не ошибись!»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
43	43	Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса. Игра «Три движения»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
44	44	Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса. Игра по выбору детей.	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
Специальные физические упражнения на развитие физических качеств и координации движения. Подвижные народные игры с мячом. Игры на свежем воздухе				44	1	43		
45	45	Координация. Развитие координационных способностей. Русская игра «Жмурки»	Беседа. Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
46	46	Развитие координационных способностей. Башкирская игра «Жмурки в кругах»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»

47	47		Развитие координационных способностей. Русская игра «Волк и овцы»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
48	48		Развитие силовых качеств. Русская игра Жмурки «Маша и Яша»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия, контрольные испытания	МБУ ДО «ЦДТ»
49	49		Упражнения на развитие физических качеств. Азербайджанская игра «День и ночь»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
50	50		Упражнения на развитие физических качеств. Белорусская игра «Посадка картофеля»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
51	51		Упражнения на развитие физических качеств. Татарская игра «Спутанные кони»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
52	52		Упражнения на развитие физических качеств. Армянская игра «Пастух»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
53	53		Развитие скоростных способностей. Русская игра «Рыбки»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
54	54		Развитие скоростных способностей. Украинская игра «Хромая уточка»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
55	55		Развитие скоростных способностей. Армянская игра «Статуя»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
56	56		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Грузинская игра «Сахреоба»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»
57	57		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия	МБУ ДО «ЦДТ»

			Русская игра «Кошки-мышки»					
58	58		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Башкирская игра «Липкие пеньки»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
59	59		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Якутская игра «Вестовые»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
60	60		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Удмуртская игра «Удмуртские ворота»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
61	61		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Русская игра «Два Мороза»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
62	62		Упражнения на развитие выносливости. Осетинская игра «Слепой медведь»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
63	63		Упражнения на развитие выносливости. Татарская игра «Малляр и краски»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
64	64		Упражнения на развитие выносливости. Русская игра «Капканы»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
65	65		Упражнения на развитие выносливости. Игра народа Коми «Стой, олень»	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
66	66		Упражнения на развитие выносливости. Игра по выбору детей	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
Игровые виды спорта с мячом					10	1	9	
67	67		Разновидность игровых видов спорта с мячом. Основные	Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»

			правила. Специальная физическая подготовка. Игра в футбол					
68	68		Специальная физическая подготовка. Игра в баскетбол.	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
69	69		Специальная физическая подготовка. Игра в волейбол.	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
70	70		Специальная физическая подготовка. Игра в стритбол.	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
71	71		Специальная физическая подготовка. Игра в футзал.	Спортивно-игровая	2		2	Рефлексия МБУ ДО «ЦДТ»
Итоговое занятие					2	1	1	
72	72		Разучивание номера показательного выступления	Спортивно-игровая	2	1	1	Рефлексия, контрольные испытания МБУ ДО «ЦДТ»
ИТОГО					144	6	138	

**2.4. Оценочные материалы
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
3-х классов**

№	Упражнения	Уровень выполнения нормативов		
		Выше среднего уровня	Средний уровень	Ниже среднего уровня
МАЛЬЧИКИ				
1	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
2	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
3	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
4	Метание в цель с 6 м	4	3	1
5	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		
ДЕВОЧКИ				
1	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
2	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
3	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10

4-х классов

№	Упражнения	Уровень выполнения нормативов		
		Выше среднего уровня	Средний уровень	Ниже среднего уровня
МАЛЬЧИКИ				
1	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
2	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
3	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22

4	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
5	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
2	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
3	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13

5-х классов

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Выше среднего уровня	Средний уровень	Ниже среднего уровня	Выше среднего уровня	Средний уровень	Ниже среднего уровня
	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7

Контрольные упражнения и приемы игры в баскетбол

№	Фамилия, имя учащегося	Штрафной бросок (10 бросков)	Бросок после ведения с двух шагов с отскоком от щита (10 бросков)	Бросок со средней дистанции	Ведение мяча «змейкой» мимо стоек (на время, с фиксированием ошибок при ведении мяча)	Передача мяча двумя руками от груди с места	Передача мяча в движении двумя руками

Информационная карта

оценки творческой и исполнительной активности учащихся по программе

Шкала оценки: 3 балла – высокий уровень (задание выполнено самостоятельно); 2 балла - средний уровень (задание выполнено с использованием дополнительной литературы); 1 балл – низкий уровень (задание выполнено с помощью других).

Педагог:

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
мониторинга развития качеств личности учащихся

Детское объединение _____
 Образ. программа _____
 Год обучения _____ Педагог _____
 Уч. год _____

№	Фамилия, имя	Кл.	Качества личности и признаки проявления					Креативность, склонность к исследовательско- проектировочной деятельности
			Активность, организаторские способности	Коммуникативные навыки, коллективизм	Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Нравственность, гуманность		
			дата заполнения	дата заполнения	дата заполнения	дата заполнения	дата заполнения	

Список использованных источников и литературы

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
5. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
6. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
7. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
8. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
9. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
10. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
11. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
12. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
13. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.
14. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с
15. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
16. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

