

Муниципальная организация дополнительного образования
«Центр дополнительного образования» с. Койгородок

Рекомендовано

Методическим советом

МОДО «ЦДО» с.Койгородок

Протокол № 6 от 24.08.2023г.

Утверждено

Педагогическим советом

МОДО «ЦДО» с.Койгородок

Протокол № 7 от 24.08.2023г.

Ю.В.Лезликова

Приказ ОД № 48 от 24.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

«Спортивный час»

(I ступень)

Возраст детей: 6-10 лет

Срок реализации: 4 года

Уровень реализации: базовый

Составитель:

Матвеев Илья Михайлович,
педагог дополнительного образования

с. Койгородок 2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный час» 1 ступень (далее – программа) физкультурно – спортивной направленности.

Программа направлена на получение теоретических и практических знаний по физической культуре: развитие таких качеств как пространственная ориентация, гигиена, здоровье сберегающие компоненты.

Актуальность. В последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности детей, из — за хронического дефицита двигательной активности, сложной экологической обстановки. Один из путей выхода из сложившейся ситуации - разработка инновационных подходов к физкультурному воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, что можно успешно реализовать в режиме спортивного часа.

Программа представляет комбинированную систему спортивно-развивающих занятий для обучающихся. В процессе изучения программы, у обучающихся развиваются следующие **личностные качества**: трудолюбие, упорство, целеустремлённость, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

Педагогическая целесообразность программы. Используемые педагогом в образовательной деятельности продуктивные методы и приемы позволяют учащимся успешно осваивать образовательную программу, а также самостоятельно на основе полученных знаний осуществлять физкультурно- спортивную деятельность. При составлении программы педагогом были учтены следующие принципы:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

На основе диагностических фактов выявлено, что у детей слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность

суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Система учебных заданий представлена в логической последовательности от простого к сложному. Новый материал вводится пошагово небольшими порциями. Программа включает практический материал.

Специальных занятий по теоретическим сведениям из области физической культуры и спорта не проводится, но все обучающиеся за время обучения должны получить необходимые знания о физических упражнениях, понимать их значение, знать гигиенические правила и правила техники безопасности, уметь применять их в жизни. Теоретические сведения, получаемые на вводных занятиях сочетаются со знаниями обучающихся полученными на уроках чтения, математики, развития речи, физической культуры, ритмики, по темам: охрана здоровья, правила гигиены, режим школьника, геометрические фигуры, пространственная ориентация, порядковый и количественный счёт, меры длины.

Система практических заданий с выраженной коррекционной направленностью, позволяет в последствии более продуктивно организовать самостоятельную работу обучающихся во внеурочное время с целью закрепления, полученных знаний, умений, навыков и их общего развития. Особое внимание уделяется соблюдению правил техники безопасности на занятии.

Построение и плотность занятия, подбор упражнений, костюмы обучающихся, использование оборудования и инвентаря зависят от погодных условий. Обучающиеся, как правило, занимаются на спортивной площадке. Если же погодные условия не позволяют заниматься на открытом воздухе занятия переносятся в спортивный зал.

Отличительная особенность программы это ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не

является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Данная программа «Спортивный час» может служить дополнением к реализации программного содержания уроков физической культуры.

Новизна программы заключается в том, что в рамках занятий ребёнок сможет осознанно выбирать определенные направления развития, обращать больше внимания на ситуации и действия, связанные с достижением избранных целей. По окончании обучения учащийся получит именно те компетенции, которые необходимы для того, чтобы развиваться, а также работать, вести профилактику с проблемными ситуациями, связанными со здоровьем.

Вид программы по уровню освоения – базовый.

Классификация программ на основе уровневой дифференциации – одноуровневая.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся, заинтересованных в изучении основ проектной деятельности овладении практическими навыками работы. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей). В группу зачисляются обучающиеся 6-10 лет. На второй год обучения могут быть зачислены обучающиеся, не занимавшиеся в группе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование, тестирование.

Объем и срок освоения программы: совокупная продолжительность реализации программы составляет 252 часа, 4 года. 1 год обучения – 36 часов, 2, 3, 4 год обучения – 72 часа, 4 учебных года, 36 учебных месяцев, 144 недели.

Формы обучения – очная. В рамках программы предусмотрена организация самостоятельной работы обучающихся с целью реализации программы в 100% объеме (в случаях, предусмотренных Положением МОДО «ЦДО» с.Койгородок «Об использовании дистанционных образовательных технологий при реализации ДОП-ДОП») с последующим осуществлением текущего контроля педагогом дополнительного образования в формах, предусмотренных Программой.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: Общее количество часов в год составляет 36 часов, 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия для обучающихся 6 – 7 лет – 1 час по 30 мин., – для обучающихся 8-10 лет 1 час по 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса - состав группы – постоянный. Занятия групповые.

Цель: создание условий для развития познавательных способностей обучающихся на основе системы развивающих занятий.

Задачи:

- -пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- -формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- -формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- -развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- -развитие внимания, коммуникативных умений и навыков общения в совместной деятельности;
- -воспитание моральных и волевых качеств.

Учебный план

1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем.	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям. Игра на внимание «Запрещенное движение».	10 мин.	25 мин.	30 мин.	
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	5 мин.	25 мин.	30 мин.	
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Смирно», «Запрещенное движение».	5 мин.	25 мин.	30 мин.	
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	5 мин.	25 мин.	30 мин.	
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Смирно».	5 мин.	25 мин.	30 мин.	

6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Смирно».	5 мин.	25мин.	30 мин.	
7	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	5 мин.	25мин.	30 мин.	
8	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.	5 мин.	25мин.	30 мин.	
9	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	5 мин.	25мин.	30 мин.	
10	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	10 мин.	20мин.	30 мин.	
11	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	5 мин.	25мин.	30 мин.	
12	Игра «Салки», «Два мороза»	5 мин.	25мин.	30 мин.	
13	Строевые упражнения с передвижениями. Игра «Салки», «Два мороза»	5 мин.	25мин.	30 мин.	
14	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	5 мин.	25мин.	30 мин.	
15	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	5 мин.	25мин.	30 мин.	

16	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Игра «К своим флажкам»	5 мин.	25мин.	30 мин.	
17	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.	5 мин.	25мин.	30 мин.	
18	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	5 мин.	25мин.	30 мин.	
19	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	5 мин.	25мин.	30 мин.	
20	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	5 мин.	25мин.	30 мин.	
21	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	5 мин.	25мин.	30 мин.	
22	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	5 мин.	25мин.	30 мин.	

23	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	5 мин.	25мин.	30 мин.	
24	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	5 мин.	25мин.	30 мин.	
25	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	5 мин.	25мин.	30 мин.	
26	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	5 мин.	25мин.	30 мин.	
27	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	5 мин.	25мин.	30 мин.	
28	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	5 мин.	25мин.	30 мин.	
29	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	5 мин.	25мин.	30 мин.	
30	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	5 мин.	25мин.	30 мин.	
31	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	5 мин.	25мин.	30 мин.	

32	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	5 мин.	25мин.	30 мин.	
33	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	5 мин.	25мин.	30 мин.	
34	Игра «Меткий футболист».	5 мин.	25мин.	30 мин.	
35	Игра «Рыбаки и рыбки».	5 мин.	25мин.	30 мин.	
36	Итоговое занятие.	10 мин.	20мин.	30 мин.	

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки обучающиеся 6-8 лет будут:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности

Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1	2	Т/б на занятиях л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	20 мин.	70мин.	90мин.
2	2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин.
3	2	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин.
4	2	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.	15 мин.	75 мин.	90мин.
5	2	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин.
6	2	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок	15 мин.	75 мин.	90мин.

		в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.			
7	2	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев.рукой. Подводящиеупр-я с мячом. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин.
8	2	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев.рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	15 мин.	75 мин.	90мин.
9	2	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	15 мин.	75 мин.	90мин.
10	2	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	15 мин.	75 мин.	90мин.
11	2	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	15 мин.	75 мин.	90мин.
12	2	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-	15 мин.	75 мин.	90мин.

		штрафного броска. Учебная эстафета.			
13	2	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	15 мин.	75 мин.	90мин.
14	2	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	15 мин.	75 мин.	90мин.
15	2	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	15 мин.	75 мин.	90мин.
16	2	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	15 мин.	75 мин.	90мин.
17	2	Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	15 мин.	75 мин.	90мин.
18	2	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	15 мин.	75 мин.	90мин.

19	2	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	15 мин.	75 мин.	90мин.
20	2	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	15 мин.	75 мин.	90мин.
21	2	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	15 мин.	75 мин.	90мин.
22	2	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	15 мин.	75 мин.	90мин.
23	2	Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	15 мин.	75 мин.	90мин.
24	2	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	15 мин.	75 мин.	90мин.
25	2	Строевые приемы. Совершенствование техники	15 мин.	75 мин.	90мин.

		изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.			
26	2	Прохождение дистанции 500м. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин.
27	2	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин.
28	2	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	15 мин.	75 мин.	90мин.
29	2	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	15 мин.	75 мин.	90мин
30	2	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	15 мин.	75 мин.	90мин
31	2	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	15 мин.	75 мин.	90мин
32	2	Т/б на занятиях лёгкой атлетики. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин

33	2	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин
34	2	Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин
35	2	Прохождение дистанции 1000м. на время. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин
36	2	Итоговое занятие.	15 мин.	75 мин.	90мин

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки обучающиеся будут:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Учебный план

3 год обучения

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.	Теория	Практика	Всего
1.	2	Гигиенические требования к занятиям. Удар по неподвижному мячу.	20мин.	70мин.	90мин.
2.	2	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	20мин.	70мин.	90мин.
3.	2	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.	15мин.	75 мин.	90мин.
4.	2	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	15мин.	75 мин.	90мин.
5.	2	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на	15мин.	75 мин.	90мин.

		дальность.			
6.	2	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	15мин.	75 мин.	90мин.
7.	2	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	15мин.	75 мин.	90мин.
8.	2	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	15мин.	75 мин.	90мин.
9.	2	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	15мин.	75 мин.	90мин.
10.	2	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Ведение мяча с броском.	15мин.	75 мин.	90мин.
11.	2	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	15мин.	75 мин.	90мин.
12.	2	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	15мин.	75 мин.	90мин.
13.	2	Техника передвижения. Техника	15мин.	75 мин.	90мин.

		владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.			
14.	2	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	15мин.	75 мин.	90мин.
15.	2	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	15мин.	75 мин.	90мин.
16.	2	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяч? в тройках.	15мин.	75 мин.	90мин.
17.	2	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	15мин.	75 мин.	90мин.
18.	2	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	15мин.	75 мин.	90мин.
19.	2	Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы), бросок после подачи. Игра два на два.	15мин.	75 мин.	90мин.
20.	2	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты(техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.	15мин.	75 мин.	90мин.
21.	2	Техника зажиты(техника передвижений). Передача в парах в	15мин.	75 мин.	90мин.

		движениях. Игра три на три.			
22.	2	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	15мин.	75 мин.	90мин.
23.	2	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	15мин.	75 мин.	90мин.
24.	2	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	15мин.	75 мин.	90мин.
25.	2	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.	15мин.	75 мин.	90мин.
26.	2	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.	15мин.	75 мин.	90мин.

27.	2	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	15мин.	75 мин.	90мин.
28.	2	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	15мин.	75 мин.	90мин.
29.	2	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	15мин.	75 мин.	90мин.
30.	2	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачи мяч- выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	15мин.	75 мин.	90мин.
31.	2	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	15мин.	75 мин.	90мин.
32.	2	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча	15мин.	75 мин.	90мин.

		со штрафной линии.			
33.	2	Ведение мяча с заданием.	15мин.	75 мин.	90мин.
34.	2	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии.	15мин.	75 мин.	90мин.
35.	2	Учебная игра.	15мин.	75 мин.	90мин.
36.	2	Итоговое занятие.	30мин.	60 мин.	90мин.

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки обучающиеся будут:

иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях спортивных игр в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

Учебный план

4 год обучения

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.	Теория	Практика	Всего
1.	2	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики.	20мин.	70мин.	90мин.
2.	2	Разновидности прыжков. Эстафеты. Игры.	10 мин.	80 мин.	90мин.
3.	2	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры.	10 мин.	80 мин.	90мин.
4.	2	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м.	10 мин.	80 мин.	90мин.
5.	2	Кросс по слабопересеченной местности до 2км. Метание малого мяча.	10 мин.	80 мин.	90мин.
6.	2	Челночный бег 3х5;3х10м. Игры на развитие ловкости.	10 мин.	80 мин.	90мин.
7.	2	Упражнения с предметами на развитие координации движений.	10 мин.	80 мин.	90мин.
8.	2	Упражнения на развитие	10 мин.	80 мин.	90мин.

		гибкости. Группировка Перекаты в группировке.			
9.	2	Висы и упоры.	10 мин.	80 мин.	90мин.
10.	2	Лазанья и перелазанья.	10 мин.	80 мин.	90мин.
11.	2	Упражнения на освоение навыков равновесия.	10 мин.	80 мин.	90мин.
12.	2	Игры на развитие быстроты реакции.	10 мин.	80 мин.	90мин.
13.	2	Упражнения с набивными мячами.	10 мин.	80 мин.	90мин.
14.	2	Упражнения с гантелями.	10 мин.	80 мин.	90мин.
15.	2	Упражнения со скакалкой.	10 мин.	80 мин.	90мин.
16.	2	Упражнения с волейбольными мячами.	10 мин.	80 мин.	90мин.
17.	2	Упражнения с различными мячами.	10 мин.	80 мин.	90мин.
18.	2	Силовые упражнения. Упражнения с партнером	10 мин.	80 мин.	90мин.
19.	2	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом.	10 мин.	80 мин.	90мин.
20.	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	10 мин.	80 мин.	90мин.
21.	2	Передача мяча одной рукой от плеча.	10 мин.	80 мин.	90мин.
22.	2	Передача мяча двумя руками из- за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	10 мин.	80 мин.	90мин.
23.	2	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте.	10 мин.	80 мин.	90мин.

24.	2	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте.	10 мин.	80 мин.	90мин.
25.	2	Эстафеты с мячом.	10 мин.	80 мин.	90мин.
26.	2	Пионербол. Развитие ловкости .Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.	10 мин.	80 мин.	90мин.
27.	2	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди.	10 мин.	80 мин.	90мин.
28.	2	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.	10 мин.	80 мин.	90мин.
29.	2	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.	10 мин.	80 мин.	90мин.
30.	2	Учебная игра в пионербол.	10 мин.	80 мин.	90мин.
31.	2	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	10 мин.	80 мин.	90мин.
32.	2	Игры на совершенствование метаний.	10 мин.	80 мин.	90мин.
33.	2	Игры на развитие координации движений.	10 мин.	80 мин.	90мин.
34.	2	Иры и эстафеты.	10 мин.	80 мин.	90мин.
35.	2	Учебная игра	10 мин.	80 мин.	90мин.
36.	2	Итоговое занятие	10 мин.	80 мин.	90мин.

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки обучающиеся будут:

знать и иметь представление:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Основное содержание

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической подготовки. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны

вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на

дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Планируемые результаты

В результате обучающиеся получат возможность формирования

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график программы представлен в Приложении 3

Год обучения	Планируемая дата начала обучения по программе	Планируемая дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	15.09.2022	31.05.2023	36	36	1 раза в неделю
2	15.09.2023	31.05.2024	36	72	2 раза в неделю

2.2. Условия реализации программы

К условиям реализации программы относится характеристика материально-технического обеспечения:

- Перекладина гимнастическая (пристеночная).
- Стенка гимнастическая.
- Комплект навесного оборудования.
- (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
- Палка гимнастическая.

- Скакалка детская.
- Мат гимнастический.
- Кегли.
- Обруч пластиковый детский.
- Планка для прыжков в высоту.
- Стойка для прыжков в высоту.
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
- Рулетка измерительная.
- Щит баскетбольный тренировочный.
- Сетка для переноса и хранения мячей.
- Волейбольная сетка универсальная.
- Сетка волейбольная.
- Аптечка.
- Мяч малый (теннисный).
- Гранаты для метания (500г,700г).

Мультимедийное оборудование:

1. ЭОР.

Организационное обеспечение:

- необходимый контингент обучающихся;
- утвержденное расписание занятий;
- родительская помощь;
- связь с общественностью (школы, учебные заведения, СМИ, социально-значимые организации и др.).

Критерии и показатели качества реализации программы
Оценочные материалы

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

личностных достижений обучающихся

Доп. программа _____

Год обучения _____ Группа № _____

Фамилия, имя обучающего я	Психофизиологические характеристики		Эмоциональная сфера						Ценностные ориентации. Коммуникативно-адаптационные способности				Мотивационная сфера			
	Внимание		Волевые качества		Самоконтроль		Преобладающее настроение на занятии		Коммуникативная деятельность				Стиль общения		Уровень мотивации (У)	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

МОНИТОРИНГ

результатов по личностным достижениям обучающихся

Показатель (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
Психофизиологические характеристики			

Внимание	<ul style="list-style-type: none"> • Высокая концентрация внимания, быстрая реакция, обучающийся почти не отвлекается на посторонние дела; • Неустойчивое внимание или его средний уровень; • Низкая концентрация внимания, реакция замедленная, обучающийся постоянно отвлекается. 	В С Н	Наблюдение.
Эмоциональная сфера			
Воля	<ul style="list-style-type: none"> • Высокий уровень развития волевых качеств, проявляющихся в настойчивости в достижении желаемых результатов, умении заставлять себя что-то сделать в случае необходимости, в трудолюбии, усердии; • Средний (неустойчивый) уровень; • Низкий уровень, проявляющийся в вялости, лени, неумении взять себя в руки в случае необходимости. 	В С Н	Наблюдение.
Самоконтроль	<ul style="list-style-type: none"> • Высокий уровень самоконтроля: ученик в состоянии регулировать свое эмоциональное состояние. Когда необходимо, способен сдерживать эмоции, когда надо – выплеснуть наружу, способен проявлять сочувствие, сопереживание, выразить их эмоционально; • Средний (неустойчивый) уровень самоконтроля; • Низкий уровень самоконтроля: обучающийся не способен сдерживать свои эмоции 	В С Н	Анкетирование.
Преобладающее настроение на занятии	<ul style="list-style-type: none"> • Рабочее, мажорное настроение; • Неустойчивое настроение; • Нерабочее, минорное настроение. 	В С Н	Тестирование.
Ценностные ориентации. Коммуникативно-адаптационные способности			

Коммуникативная деятельность:	<ul style="list-style-type: none"> • Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией. • Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией. • Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает. Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов. 	В С Н	Тестирование, метод незаконченного предложения.
Преобладающий характер стиля общения:	<ul style="list-style-type: none"> • Инициативен в общих делах. • Участвует при побуждении извне. • Избегает участия в общих делах. 	В С Н	Наблюдение.
Мотивационная сфера.	<ul style="list-style-type: none"> • Ученик с удовольствием занимается, это доставляет ему радость, он хочет узнать как можно больше; • Неустойчивый уровень мотивации; • Ученик без желания занимается в объединении (ходит с группой продленного дня, заставляют родители и т.д.) 	В С Н	Анкетирование

Методические материалы

На занятиях обучающиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5 %, практические 95%.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство обучающихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности. Используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

методы обучения круговой, словесные (рассказ педагога, инструктаж, беседа, обсуждение), наглядные, метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, метод строго-регламентированного упражнения, метод частично-регламентированного упражнения, повторный метод, метод активизации, игровой, соревновательный

формы организации учебного занятия – игра, соревнование, беседа, практическое занятие

Примерный план воспитательной работы с обучающимися

Цель: Создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации в обществе;

Задачи: Продолжить развивать в коллективе дружеские отношения, отношения заботы, взаимопомощи и взаимоподдержки;

формировать представление учащихся об основах самовоспитания и саморазвития;

Развивать умение работать в коллективе, команде;

Активизировать участие каждого учащегося в КТД, в выполнении поручений;

Развивать культуру общения;

Развивать познавательную активность учащихся, продолжить работу по мотивации учебной и спортивной деятельности;

Предоставлять информацию о мире профессий и профессиональной ориентации;

Содействовать развитию инициативы и спортивной активности обучающихся;

Развивать умение работать в коллективе, команде;

Активизировать участие каждого учащегося в мероприятиях команды и школы, в выполнении поручений;

Способствовать усвоению правил дискуссии, обсуждения, споров.

№ п/п	Название мероприятия	Срок исполнения
1.	Беседы: «Правила пожарной безопасности», «Правила поведения на природе», «Правила дорожного движения», «Профилактика COVID 19»	Сентябрь
2.	Беседа «Здоровый образ жизни»	Сентябрь
3.	Викторина «Знаменитые спортсмены Р.К.»	Октябрь
4.	Беседа «Не имей 100рублей, а имей 100 друзей»	Ноябрь
5.	Лекция «День народного единства»	Ноябрь
6.	Беседа «Не губите лес!»	Декабрь
7.	Новогодние веселые старты	Декабрь
8.	Беседа- лекция «Дурные пристрастия»	Январь
9.	Спортивные эстафеты «А ну-ка мальчишки!»	Февраль
10.	Спортивные эстафеты «А ну-ка девочки!»	Март
11.	Викторин «Первый человек в космосе»	Апрель
12.	Тематический час «Безопасная весна»	Апрель
13.	Беседа –лекция «Осторожно ,клевц!»	Май
14.	Беседа «Помним, гордимся!»	Май

Список литературы

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. № 3 «Об утверждении СанПиН 2.4.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий»;
- Приказом Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом МОДО «ЦДО» с.Койгородок.

Для педагога

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.- 208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
5. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
9. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
10. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
11. Авилова С.А., Калинина Т.В. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». (Волгоград:Учитель, 2008)
12. Бутин И.М., Викулов А.Д., Развитие физических способностей детей, Москва 2002 год;
13. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

14. Должиков И.И., Физкультура, Москва 2004 год;
15. Ковалько В.И. В помощь школьному учителю, Москва 2005 год;
16. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
17. Макарова О.С. «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п\п	Тема занятия	Количество часов			Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
		Теория	Практика	Всего		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям. Игра на внимание «Запрещенное движение».	10 мин.	25 мин.	30 мин.		
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	5 мин.	25 мин.	30 мин.		
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Смирно»,	5 мин.	25 мин.	30 мин.		

	«Запрещенное движение».					
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	5 мин.	25мин.	30 мин.		
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Смирно».	5 мин.	25мин.	30 мин.		
6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Смирно».	5 мин.	25мин.	30 мин.		
7	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	5 мин.	25мин.	30 мин.		
8	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.	5 мин.	25мин.	30 мин.		
9	Ходьба по гимнастической	5 мин.	25мин.	30 мин.		

	скамье. Обучение прыжкам в длину с места.					
10	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	10 мин.	20мин.	30 мин.		
11	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	5 мин.	25мин.	30 мин.		
12	Игра «Салки», «Два мороза»	5 мин.	25мин.	30 мин.		
13	Строевые упражнения с передвижениями. Игра «Салки», «Два мороза»	5 мин.	25мин.	30 мин.		
14	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	5 мин.	25мин.	30 мин.		
15	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые	5 мин.	25мин.	30 мин.		

	олимпийские игры.					
16	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Игра «К своим флажкам»	5 мин.	25мин.	30 мин.		
17	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.	5 мин.	25мин.	30 мин.		
18	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	5 мин.	25мин.	30 мин.		
19	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра	5 мин.	25мин.	30 мин.		

	«Удочка».					
20	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	5 мин.	25мин.	30 мин.		
21	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	5 мин.	25мин.	30 мин.		
22	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	5 мин.	25мин.	30 мин.		
23	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	5 мин.	25мин.	30 мин.		
24	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	5 мин.	25мин.	30 мин.		
25	Дыхательные	5 мин.	25мин.	30		

	упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.			мин.		
26	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	5 мин.	25мин.	30 мин.		
27	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	5 мин.	25мин.	30 мин.		
28	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	5 мин.	25мин.	30 мин.		
29	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	5 мин.	25мин.	30 мин.		
30	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	5 мин.	25мин.	30 мин.		
31	Игра «Салки с	5 мин.	25мин.	30		

	мячом». Метание большого и малого мяча в цель.			мин.		
32	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	5 мин.	25мин.	30 мин.		
33	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	5 мин.	25мин.	30 мин.		
34	Игра «Меткий футболист».	5 мин.	25мин.	30 мин.		
35	Игра «Рыбаки и рыбки».	5 мин.	25мин.	30 мин.		
36	Итоговое занятие.	10 мин.	20мин.	30 мин.		

Календарный учебный график 2 год обучения

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Теория	Практика	Всего	Дата проведения занятия(план)	Дата проведения занятия(факт)
1	2	Т/б на занятиях л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	20 мин.	70мин.	90мин.		
2	2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин.		
3	2	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин.		

4	2	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.	15 мин.	75 мин.	90мин.		
5	2	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин.		
6	2	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин.		
7	2	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствован ие техники ведения мяча пр.	15 мин.	75 мин.	90мин.		

		и лев.рукой. Подводящиеупр-я с мячом. Подвижные игры.					
8	2	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствован ие техники ведения мяча пр. и лев.рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	15 мин.	75 мин.	90мин.		
9	2	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствован ие техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	15 мин.	75 мин.	90мин.		
10	2	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в	15 мин.	75 мин.	90мин.		

		упоре лежа (зач.). Совершенствован ие техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.					
11	2	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствован ие техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	15 мин.	75 мин.	90мин.		
12	2	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствован ие техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	15 мин.	75 мин.	90мин.		
13	2	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	15 мин.	75 мин.			90мин.
14	2	Строевые	15	75 мин.			90мин.

		приемы. Совершенствован ие техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	мин.				
15	2	Строевые приемы. Совершенствован ие техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	15 мин.	75 мин.			90мин.
16	2	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не	15 мин.	75 мин.			90мин.

		прижимая к себе). Совершенствован ие техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.					
17	2	Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствован ие техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	15 мин.	75 мин.	90мин.		
18	2	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствован ие техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	15 мин.	75 мин.	90мин		
19	2	Строевые	15	75 мин.	90мин		

		приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	мин.		.		
20	2	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	15 мин.	75 мин.	90мин	.	
21	2	Строевые приемы. Изучение	15 мин.	75 мин.	90мин	.	

		комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.					
22	2	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	15 мин.	75 мин.	90мин		
23	2	Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	15 мин.	75 мин.	90мин		
24	2	Строевые приемы. Совершенствование	15 мин.	75 мин.	90мин		

		ие техники игры. Правила игры. Учебная игра.					
25	2	Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин		
26	2	Прохождение дистанции 500м. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин		
27	2	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин		
28	2	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование	15 мин.	75 мин.	90мин		

		ие техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.					
29	2	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	15 мин.	75 мин.	90ми н		
30	2	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	15 мин.	75 мин.	90ми н		
31	2	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствован ие техники ведения мяча, передачи и мини-	15 мин.	75 мин.	90ми н		

		штрафного броска. Учебная эстафета.					
32	2	Т/б на занятиях лёгкой атлетики. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин		
33	2	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин		
34	2	Строевые приемы. Сдача контр.норматива- бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	15 мин.	75 мин.	90мин		
35	2	Прохождение дистанции 1000м. на время.	15 мин.	75 мин.	90мин		

		Подвижные игры.					
36	2	Итоговое занятие.	15 мин.	75 мин.	90ми н		

Календарный учебный график 3 год обучения

№ п/п	Тема занятия.	Теория	Практика	Всего	Дата проведения (план)	Дата проведения(факт)
1.	Гигиенические требования к занятиям. Удар по неподвижному мячу.	20мин .	70мин.	90ми н.		
2.	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	20мин .	70мин.	90ми н.		
3.	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек.	15мин .	75 мин.	90ми н.		
4.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	15мин .	75 мин.	90ми н.		

5.	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	15мин .	75 мин.	90мин. н.		
6.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	15мин .	75 мин.	90мин. н.		
7.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	15мин .	75 мин.	90мин. н.		
8.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	15мин .	75 мин.	90мин. н.		
9.	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	15мин .	75 мин.	90мин. н.		

10.	<p>Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.</p> <p>Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди).</p> <p>Ведение мяча с броском.</p>	15мин .	75 мин.	90мин. н.		
11.	<p>Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками).</p> <p>Передача мяча с последующим броском.</p>	15мин .	75 мин.	90мин. н.		
12.	<p>Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча).</p> <p>Бросок со штрафной линии.</p>	15мин .	75 мин.	90мин. н.		
13.	<p>Техника передвижения.</p> <p>Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на</p>	15мин .	75 мин.	90мин. н.		

	одно кольцо.					
14.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	15мин .	75 мин.	90мин. н.		
15.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	15мин .	75 мин.	90мин. н.		
16.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках.	15мин .	75 мин.	90мин. н.		
17.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	15мин .	75 мин.	90мин. н.		
18.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на	15мин .	75 мин.	90мин. н.		

	уровне головы). Ведение передача в парах.					
19.	Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы), бросок после подачи. Игра два на два.	15мин .	75 мин.	90мин		
20.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты(техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.	15мин .	75 мин.	90мин		
21.	Техника зажиты(техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.	15мин .	75 мин.	90мин		
22.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиты	15мин .	75 мин.	90мин		

	(техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.					
23.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	15мин .	75 мин.	90мин		
24.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	15мин .	75 мин.	90мин		
25.	Тактика нападения (индивидуальные	15мин .	75 мин.	90мин		

	действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.					
26.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.	15мин .	75 мин.	90мин		
27.	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	15мин .	75 мин.	90мин		
28.	Применение различных стоек и передвижение в	15мин .	75 мин.	90мин		

	зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.					
29.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	15мин .	75 мин.	90мин		
30.	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачи мяч- выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	15мин .	75 мин.	90мин		
31.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие	15мин .	75 мин.	90мин		

	игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.					
32.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	15мин .	75 мин.	90мин		
33.	Ведение мяча с заданием.	15мин .	75 мин.	90мин		
34.	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии.	15мин .	75 мин.	90мин		
35.	Учебная игра.	15мин .	75 мин.	90мин		
36.	Итоговое занятие.	30мин .	60 мин.	90мин		

Календарный учебный график программы 4 год обучения

№ п/п	Тема занятия.	Теория	Практика	Всего	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики.	20мин.	70мин.	90мин .		
2.	Разновидности прыжков. Эстафеты. Игры.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
3.	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
4.	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
5.	Кросс по слабопересеченной местности до 2км. Метание малого мяча.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
6.	Челночный бег 3х5; 3х10м.	10 мин.	80 мин.	90мин .		

	Игры на развитие ловкости.					
7.	Упражнения с предметами на развитие координации движений.	10 мин.	80 мин.	90мин ·		
8.	Упражнения на развитие гибкости. Группировка Перекаты в группировке.	10 мин.	80 мин.	90мин ·		
9.	Висы и упоры.	10 мин.	80 мин.	90мин ·		
10.	Лазанья и перелазанья.	10 мин.	80 мин.	90мин ·		
11.	Упражнения на освоение навыков равновесия.	10 мин.	80 мин.	90мин ·		
12.	Игры на развитие быстроты реакции.	10 мин.	80 мин.	90мин ·		
13.	Упражнения с набивными мячами.	10 мин.	80 мин.	90мин ·		
14.	Упражнения с гантелями.	10 мин.	80 мин.	90мин ·		
15.	Упражнения со	10	80 мин.	90мин ·		

	скакалкой.	мин.				
16.	Упражнения с волейбольными мячами.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
17.	Упражнения с различными мячами.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
18.	Силовые упражнения. Упражнения с партнером	10 мин.	80 мин.	90мин .		
19.	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
21.	Передача мяча одной рукой от плеча.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
22.	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	10 мин.	80 мин.	90мин .		
23.	Ведение мяча ведущей рукой	10 мин.	80 мин.	90мин .		

	стоя на месте.					
24.	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
25.	Эстафеты с мячом.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
26.	Пионербол. Развитие ловкости .Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
27.	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
28.	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
29.	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
30.	Учебная игра в пионербол.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
31.	Игры на развитие скоростно-силовых	10 мин.	80 мин.	90мин .		

	способностей.					
32.	Игры на совершенствование метаний.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
33.	Игры на развитие координации движений.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
34.	Игры и эстафеты.	10 мин.	80 мин.	90мин .		
35.	Учебная игра	10 мин.	80 мин.	90мин .		
36.	Итоговое занятие	10 мин.	80 мин.	90мин .		