



## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### ***Нормативно-правовая база***

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования.

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступает в силу с 01.08.2020);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

Приказ Министерства просвещения и Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);

Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Курской области»;

Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

Устав МБОУ «Курасовская основная общеобразовательная школа» Курского района Курской области.

***Направленность программы*** - физкультурно-спортивная

***Актуальность программы*** заключается в том что, она ориентирована, прежде

всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

В основу концепции программы легло знание о том, что все дети любят играть. Играя, они лучше осваивают различного рода физические, а в определенной мере и нравственные навыки. Играя в различные спортивные игры, в частности - в волейбол, баскетбол, футбол - они учатся жить.

Когда дети осваивают сначала элементарные, а затем и более сложные навыки спортивных игр, выполняют различные приемы, у них лучше создается представление о движении. Повышенный интерес школьников к занятиям по физической культуре через реализацию мгновенно меняющихся игровых ситуаций и в процессе тренировочных упражнений, и в процессе игры создает благоприятный психо-эмоциональный фон для изучения требуемого двигательного действия.

Дополнительная образовательная программа «Муравей» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо - эмоциональное и социальное развитие личности.

**Отличительной особенностью программы «Муравей»** является то, что её освоение служит основой (базовой) в будущем для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Так как физические качества развиваются комплексно.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет.

**Объём и срок освоения программы.** Программа «Муравей» рассчитана на один год обучения. Количество учебных часов на год обучения – 72 часов (2 часа в неделю)

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность академического часа – 45 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

**Форма обучения** – очная.

**Форма проведения занятий** - групповая, в разновозрастных учебных группах (с разницей в возрасте 2-3 года) с постоянным составом учащихся.

**Особенности организации образовательного процесса** - традиционная в рамках учреждения.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для формирования социально- активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### **Задачи программы:**

*Образовательно-предметные задачи:*

- гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности, укрепление здоровья;
- обучение новым знаниям, умениям и навыкам по спортивным играм;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям шахматами в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, интеллектуально – спортивным подвижным играм, различным формам активного отдыха и досуга.

*Компетентностные задачи:*

- формирование представлений об интеллектуальной и физической культуре вообще и о спортивных играх в частности;
- формирование первоначальных умений саморегуляции интеллектуальных, эмоциональных и двигательных проявлений;
- укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- формирование у детей культуры движений, обогащение их двигательного опыта интеллектуально – спортивными подвижными играми, физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.

*Личностные задачи:*

- приобщение к самостоятельным занятиям интеллектуальными и физическими упражнениями, играм, и использование их в свободное время;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- воспитание у детей устойчивой мотивации к интеллектуально – физкультурным занятиям.

### **1.3. Планируемые результаты**

#### ***Образовательно-предметные результаты***

*Учащиеся будут знать:*

- о физической культуре и спорте в целом, истории развития шахмат;
- базовые основы спортивных игр, возможности спортсмена, особенностей их взаимодействия с использованием интеллектуально – спортивных подвижных игр;
- приемы спортивных игр;
- принципы игры в спортивные игры;
- обучение новым двигательным действиям средствами игр и использование игры в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления;
- обучение приёмам и методам игры с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

#### ***Компетентностные результаты:***

*Учащиеся приобретут следующие компетенции:*

- формирование представлений об интеллектуальной и физической культуре вообще и о спортивных играх в частности;
- формирование первоначальных умений саморегуляции интеллектуальных, эмоциональных и двигательных проявлений;
- укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- формирование у детей культуры движений, обогащение их двигательного опыта интеллектуально – спортивными подвижными играми, физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.

#### ***Личностные результаты:***

*Учащимися будут проявлены:*

- приобщение к самостоятельным занятиям интеллектуальными и физическими упражнениями, играми, и использование их в свободное время;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание у детей устойчивой мотивации к интеллектуально – физкультурным занятиям.

## 1.4. Содержание программы

### Учебный план

| №<br>п/<br>п | Наименование<br>разделов и тем  | Теория | Практика | Всего<br>часов | Форма контроля   |
|--------------|---|--------|----------|----------------|--|
| 1            | Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре. | 0,5    | 1,5      | 2              | Опрос  |
| 2            | Русская лапта   | 1      | 13       | 10             | Обобщение знаний и умений, спортивная игра.                        |
| 3            | Волейбол  | 1      | 13       | 8              | Ответы на вопросы<br>Наблюдение, выполнение контрольных нормативов |
| 4            | Баскетбол   | 1      | 13       | 10             | Наблюдение, участие в играх  |
| 5            | Мини-футбол   | 1      | 15       | 10             | Ответы на вопросы  |
| 6            | Настольный теннис   | 1      | 19       | 12             | Обобщение знаний и умений, спортивная игра.                        |
| 7            | Регби   | 1      | 13       | 10             | Наблюдение, сдача КПН  |
| 8            | Городки   | 1      | 13       | 10             | Устный опрос   |
|              |   |        |          | Итого:72       |  |

## **Содержание учебного плана**

**Раздел № 1. Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре (0.5 часов):** правила техники безопасности

**Раздел № 2. Русская лапта (10 часов):** правила игр, удар свечка, удар силовой, удар топорик, перебежка, тактика игры

**Раздел №3. Волейбол (8 часов):** перемещение, стойка волейболиста, прием, передача, подача, атакующий удар.

**Раздел №4. Баскетбол (10 часов)** Ведение, стойка баскетболиста, передача: верхом, низом, короткая передача, бросок .

**Раздел №5. Мини-футбол (10 часов)** Ведение, пас, удар, расстановка, выход вратаря, пенальти, штрафной удар, аут.

**Раздел № 6. Настольный теннис (12 часов)** Владение ракеткой, атакующий удар, подкрутка, хват, игра по диагонали, накат.

**Раздел № 7. Регби (10 часов)** Ведение, стойка, передача: верхом, низом, короткая передача, бросок.

**Раздел № 8. Городки (10 часов)** Правила игр, удар свечка, удар силовой, удар топорик, тактика игры.

## **Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов (этапов), количество учебных недель, сроки контрольных процедур, составляется для каждой учебной группы и представлен в Приложении 1.

### **2.2. Оценочные материалы**

Для оценки результатов обучения применяется комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия.

Комплексный педагогический мониторинг включает в себя: мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Муравей» (теоретическая подготовка, практическая подготовка) (Приложение 2); мониторинг уровня проявления компетенций (Приложение 3), мониторинг уровня проявления личностных качеств (Приложение 4), сводную карту педагогического мониторинга (Приложение 5).

## **2.3. Формы аттестации**

*Формы промежуточной аттестации:* опрос, тестирование, практическая работа, игра.

Для оценки результатов обучения на базовом уровне применяется мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия.

Педагогический мониторинг включает в себя: мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе, мониторинг проявления ключевых компетенций, сводную карту педагогического мониторинга.

Результатом обучения является участие не менее 80% обучающихся по программе в муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсных мероприятий, включенных в региональный и/или федеральный перечень олимпиад и иных интеллектуальных и творческих конкурсов, мероприятий, направленных на развитие способностей к занятиям физической культурой и спортом, на развитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности, а так же на пропаганду спортивных достижений.

*Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов*

Журнал учета работы педагога, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, тестирование, самостоятельная работа, мониторинг результатов обучения, фотоматериалы, видеозаписи, открытое занятие, конкурс, тематические игры (конкурсы, викторины), аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитический материал по итогам тестирования и мониторинга.

## **2.4. Методическое обеспечение программы**

### ***Современные педагогические технологии***

На занятиях применяются следующие современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы: технология личностно-ориентированного обучения, технология продуктивного обучения, игровые технологии; технология сотрудничества, технология создания ситуаций успеха, здоровьесберегающие технологии.

### ***Методы обучения***

В процессе реализации программы применяются следующие методы обучения: наглядно-зрительный, словесный, практический, репродуктивный, метод формирования интереса к обучению, методы контроля, самоконтроля.

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

### ***Формы учебных занятий***



Учебные занятия обеспечены наглядными, раздаточными материалами по тематике разделов. Для каждого раздела программы определены формы занятий, составлен перечень оборудования и оснащения. Формы учебных занятий: практическая работа, самостоятельная творческая работа, занятие - виртуальная экскурсия и т.д.

### ***Примерный алгоритм проведения учебного занятия***

#### **I. Организационный этап**

Организация учащихся на занятие. Подготовка рабочего места к работе. Сообщение темы. Определение цели и задач занятия (совместно с педагогом). Тематические беседы.

#### **II. Основной этап**

1. *Повторение изученного материала.* Повторение и закрепление изученного материала через опросы.

2. *Изучение нового материала.* Сообщение и обсуждение нового материала. Объяснение педагога. Знакомство с новыми понятиями и представлениями. Включение учащихся в освоение нового материала через совместную деятельность. Закрепление изученного материала через опросы, практическую работу, самостоятельную работу. Выполнение заданий по новой теме с созданием ситуации успеха. Динамические паузы.

#### **III. Завершающий этап**

Подведение итогов занятия. Анализ и обсуждение результатов. Похвала, поощрение, одобрение. Мотивация и стимулирование познавательного интереса учащихся к учебному материалу следующего занятия.

## **2.5. Условия реализации программы**

### ***Материально-техническое обеспечение***

*Кабинет.* Для занятий используется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г). Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением, с правильно организованными учебными местами в соответствии с требованиями техники безопасности.

*Учебное оборудование.* Кабинет оборудован учебной мебелью, доской, наглядными материалами, техническими средствами обучения. На занятиях используются спортивные снаряды, инструкции по безопасным условиям труда, справочная и специальная литература.

### ***Информационное обеспечение***

В процессе реализации программы используются тематические фото- и видеоматериалы, интернет-источники:

- <http://festival.1september.ru/ФЕСТИВАЛЬПЕД.ИДЕЙ«ОТКРЫТЫЙУРОК»>
- Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы-  
<http://katalog.iot.ru/>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов- <http://school-collection.edu.ru/>
- Группа ВК «Велоклуб на миллионной,14», группа в инстаграм «veloschool204»

### ***Кадровое обеспечение***

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

## **Раздел 3. Рабочая программа воспитания**

Программа «Муравей» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Приобщение детей к спортивно-физической деятельности является средством общего развития ребёнка, становлению социально значимых личностных качеств, а также формированию системы специальных технологических и универсальных учебных действий. Способствует развитию в них физических способностей. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо - эмоциональное и социальное развитие личности.

Срок реализации – 1 год.

**Цель воспитания** - создание условий для формирования социально- активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### **Задачи воспитания:**

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

### **Направления деятельности:**

- физкультурно-спортивная,
- духовно-нравственная

### **Формы воспитательной работы в детском объединении:**

- викторины
- спортивные праздники
- фотовыставки
- экскурсии
- конкурсы для всей семьи
- социально-значимые акции
- «десанты помощи» ветеранам, пожилым людям.

### **Методы воспитания:**

- формирования интереса к учению (создание ситуаций успеха, приёмы занимательности);

- формирования ответственности в обучении (самостоятельная работа учащихся, подготовка к выступлениям, анализ собственного исполнения);

- поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация.

**Технологии:** личностно-ориентированного обучения, продуктивного обучения, сотрудничества, развивающего обучения, группового обучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, коллективной творческой деятельности, коллективных обсуждений, создания ситуаций успеха, здоровьесберегающие технологии.

### **Диагностика результатов воспитательной деятельности**

| <b>Периодичность диагностики</b> | <b>Качества личности учащихся</b>         | <b>Методы (методики)</b>  | <b>Кто проводит</b>  |
|----------------------------------|---|---|--|
| Октябрь                          | самооценка<br><br>нравственные ориентации | «Лесенка» В.Г. Щур (старший дошкольный и младший школьный возраст)<br><br>Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (школьный возраст)<br>Методика «Беседа» (старший дошкольный и младший школьный возраст) | Совместно педагог-психолог и педагог дополнительного образования |

|            |                          |  |  |
|------------|--------------------------|--|--|
|            |                          | Методика «Закончи предложения»<br>(школьный возраст)                     |  |
| Апрель-май | уровень<br>воспитанности | Методика М.И. Шиловой  | Совместно педагог-психолог и педагог дополнительного образования |
|            | самооценка               | «Лесенка»<br>В.Г. Щур (старший дошкольный и младший школьный возраст)    |  |
|            | нравственные ориентации  | Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (школьный возраст) |  |
|            |                          | Методика «Беседа» (старший дошкольный и младший школьный возраст)        |  |
|            |                          | Методика «Закончи предложения» (школьный возраст)                        |  |

### **Планируемые результаты:**

*У учащихся будут сформированы и воспитаны*

- способности к развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развитие системы отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способности к умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

### **Календарный план воспитательной работы**

#### *Воспитательные мероприятия в объединении*

| <b>№ п/п</b> | <b>Направление воспитательной работы</b> | <b>Наименование мероприятия</b>                  | <b>Срок выполнения</b> | <b>Ответственный</b> |
|--------------|--|--|------------------------|----------------------|
| 1            | Духовно-нравственное направление         | Просмотр фильма на тему: «Спорт в жизни каждого» | Сентябрь               | Рощупкин М.М.        |

|   |                                       |  |         |               |
|---|---------------------------------------|--|---------|---------------|
| 2 | Социально-культурная практика         | Спортивный праздник «Спорт-норма жизни»        | Октябрь | Рощупкин М.М. |
| 3 | Социально-культурная практика         | Веселые старты                                 | Ноябрь  | Рощупкин М.М. |
| 4 | Социально-культурная практика         | Праздник «Встреча зимних праздников»           | Декабрь | Рощупкин М.М. |
| 5 | Спортивно-оздоровительное направление | Эстафеты                                       | Январь  | Рощупкин М.М. |
| 6 | Спортивно-оздоровительное направление | «А,ну-ка мальчики»                             | Февраль | Рощупкин М.М. |
| 7 | Спортивно-оздоровительное направление | «А,ну-ка девушки»                              | Март    | Рощупкин М.М. |
| 8 | Спортивно-оздоровительное направление | «День здоровья»                                | Апрель  | Рощупкин М.М. |
| 9 | Духовно-нравственное развитие         | Просмотр фильмов о Великой Отечественной войне | Май     | Рощупкин М.М. |

#### 4 Литература

1. В.И. Ляха (2015г.),
2. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой. Системность, адаптация, здоровье. М., Фон, 1995 г.
3. Первая помощь (учебник). РОКК, 1997.
4. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте. М., Советский спорт, 1992 г.

#### Электронные и цифровые информационные ресурсы

- <http://festival.1september.ru/ФЕСТИВАЛЬ> ПЕД.ИДЕЙ«ОТКРЫТЫЙ УРОК»
- Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы- <http://katalog.iot.ru/>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов- <http://school-collection.edu.ru/>
- Группа ВК «Велоклуб на миллионной,14», группа в инстаграм «veloschool204»

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование**

| № п/п                       | Дата     |       | Тема  | Кол-во часов | Элементы содержания  | Форма занятия                | Форма контроля            |
|-----------------------------|----------|-------|---|--------------|--|------------------------------|---------------------------|
|                             | месяц    | число |   |              |  |                              |                           |
| 1                           | сентябрь |       | Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре. | 1            | Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре.    | Лекция, практическое занятие | Опрос                     |
| 2                           |          |       | Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре. | 1            | Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре.    | Лекция, практическое занятие | Опрос                     |
| <b>Русская лапта (10ч.)</b> |          |       |   |              |  |                              |                           |
| 3                           |          |       | Техника безопасности<br>Правила игры Броски и ловля. Игра «вышибалы»        | 1            | Техника безопасности.<br>Правила игры.<br>Варианты ловли мяча. Учебная игра.   | Лекция, практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 4                           |          |       | Техника безопасности<br>Правила игры Броски и ловля. Игра «вышибалы»        | 1            | Техника безопасности.<br>Правила игры.<br>Варианты ловли мяча. Учебная игра.   | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |
| 5                           |          |       | Удары по мячу Ловля мяча  | 1            | Варианты ударов по мячу.<br>Варианты ударов.                                   | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |
| 6                           |          |       | Удары по мячу Ловля мяча  | 1            | Варианты ударов по мячу.<br>Варианты ударов.                                   | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |
| 7                           |          |       | Перебежки, обманные движения  | 1            | ОРУ. Беговые упражнения.<br>Челночный бег.<br>Бег 30 м.<br>Варианты перебежек. | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |
| 8                           |          |       | Перебежки, обманные движения  | 1            | ОРУ. Беговые упражнения.<br>Челночный бег.<br>Бег 30 м.<br>Варианты перебежек. | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |

|                       |  |  |   |   |   |                                    |                                     |
|-----------------------|--|--|---|---|---|------------------------------------|-------------------------------------|
| 9                     |  |  | Удар «свеча»<br>тактика удара<br>Свободный проход                               | 1 | Обучение удару<br>«свечка».<br>Беговые<br>упражнения.   | Практическое<br>занятие            | Обобщени<br>е<br>знаний и<br>умений |
| 10                    |  |  | Дальние удары<br>применение в<br>процессе игры                                  | 1 | Упражнения на<br>развитие силы.<br>Обучение<br>силовому удару.<br>Беговые<br>упражнения.          | Практическое<br>занятие            | Обобщени<br>е<br>знаний и<br>умений |
| 11                    |  |  | Турнир по русской<br>лапте  | 1 | Учебно-<br>тренировочная<br>игра. Соблюдать<br>правила игры.                                      | Практическое<br>занятие            | Спортивн<br>ая игра                 |
| 12                    |  |  | Турнир по русской<br>лапте  | 1 | Учебно-<br>тренировочная<br>игра.<br>Соблюдать<br>правила игры.                                   | Практическое<br>занятие            | Спортивн<br>ая игра                 |
| <b>Волейбол (8ч.)</b> |  |  |   |   |   |                                    |                                     |
| 13                    |  |  | Техника<br>безопасности,<br>понятие приема,<br>передачи мяча, удары<br>по мячу. | 1 | Инструктаж по<br>технике<br>безопасности на<br>занятиях .<br>Специальные<br>упражнения в<br>парах | Лекция,<br>практическое<br>занятие | Обобщени<br>е<br>знаний и<br>умений |
| 14                    |  |  | Стойка игрока.<br>Перемещения в<br>стойке.                                      | 1 | ОРУ в<br>движении.<br>Специальные<br>упражнения в<br>пар. Правила<br>игры.                        | Практическое<br>занятие            | Обобщени<br>е<br>знаний и<br>умений |
| 15                    |  |  | Стойка игрока.<br>Перемещения в<br>стойке.                                      | 1 | ОРУ в<br>движении.<br>Специальные<br>упражнения в<br>пар. Правила<br>игры.                        | Практическое<br>занятие            | Обобщени<br>е<br>знаний и<br>умений |
| 16                    |  |  | Передача мяча<br>сверху двумя руками<br>на месте и после<br>перемещения         | 1 | Подача мяча в<br>парах и через<br>сетку.Правила<br>игры.  | Практическое<br>занятие            | Обобщени<br>е<br>знаний и<br>умений |
| 17                    |  |  | Игры и игровые<br>задания на<br>укороченных<br>площадках. Мини-<br>волейбол.    | 1 | Подача мяча в<br>парах и приём<br>мяча в тройках<br>после<br>перемещения.                         | Практическое<br>занятие            | Обобщени<br>е<br>знаний и<br>умений |
| 18                    |  |  | Комбинации из<br>освоенных<br>элементов: прием,                                 | 1 | Подача мяча в<br>парах и приём<br>мяча в тройках  | Практическое<br>занятие            | Обобщени<br>е<br>знаний и           |

|                         |  |  |  |   |  |                              |                           |
|-------------------------|--|--|--|---|--|------------------------------|---------------------------|
|                         |  |  | передача, удар   |   | после перемещения.   |                              | умений                    |
| 19                      |  |  | Турнир «Пляжный волейбол»  | 1 | Учебно-тренировочная игра.<br>Соблюдать правила игры.  | Практическое занятие         | Спортивная игра           |
| 20                      |  |  | Турнир «Пляжный волейбол»  | 1 | Учебно-тренировочная игра.<br>Соблюдать правила игры.  | Практическое занятие         | Спортивная игра           |
| <b>Баскетбол (10ч.)</b> |  |  |  |   |  |                              |                           |
| 21                      |  |  | Техника безопасности Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом.<br>Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры.<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>. Бросок мяча снизу на месте.<br>Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».<br>Развитие координационных способностей | Лекция, практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 22                      |  |  | Техника безопасности Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом.<br>Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры.<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>. Бросок мяча снизу на месте.<br>Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».<br>Развитие                              | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |



|    |  |  |   |   |   |                      |                           |
|----|--|--|---|---|---|----------------------|---------------------------|
|    |  |  |   |   | координационны<br>х способностей  |                      |                           |
| 23 |  |  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении | 1 | ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину.<br>Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 24 |  |  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении | 1 | ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину.<br>Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 25 |  |  | Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления   | 1 | Комплекс ОРУ № 2.<br>. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».<br>Развитие координационны<br>х способностей                      | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 26 |  |  | Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления   | 1 | Комплекс ОРУ № 2.<br>. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».<br>Развитие координационны<br>х способностей                      | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 27 |  |  | Комбинации из освоенных   | 1 | Эстафеты и спортивные   | Практическое занятие | Обобщение                 |

|                            |  |  |  |   |  |                              |                           |
|----------------------------|--|--|--|---|--|------------------------------|---------------------------|
|                            |  |  | элементов: ловля, передача, ведение, бросок.                         |   | конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов   |                              | знаний и умений           |
| 28                         |  |  | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания       | 1 | Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры  | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |
| 29                         |  |  | Турнир по спортивной игре баскетбол 3х3                              | 1 | Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры  | Практическое занятие         | Спортивная игра           |
| 30                         |  |  | Турнир по спортивной игре баскетбол 3х3                              | 1 | Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры  | Практическое занятие         | Спортивная игра           |
| <b>Мини-футбол (10 ч.)</b> |  |  |  |   |  |                              |                           |
| 31                         |  |  | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. ОРУ в движении<br>Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты | Лекция. Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 32                         |  |  | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. ОРУ в движении<br>Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |

|    |  |  |  |   |   |                      |                           |
|----|--|--|--|---|---|----------------------|---------------------------|
| 33 |  |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте | 1 | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча. | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 34 |  |  | Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении       | 1 | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.                   | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 35 |  |  | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра         | 1 | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча. | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 36 |  |  | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра         | 1 | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча. | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 37 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра                  | 1 | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча. | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 38 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра                  | 1 | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча. | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 39 |  |  | Турнир по мини-футболу   | 1 | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.                   | Практическое занятие | Спортивная игра           |

|                                 |  |  |  |   |  |                              |                           |
|---------------------------------|--|--|--|---|--|------------------------------|---------------------------|
| 40                              |  |  | Турнир по мини-футболу                                 | 1 | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.  | Практическое занятие         | Спортивная игра           |
| <b>Настольный теннис (12ч.)</b> |  |  |  |   |  |                              |                           |
| 41                              |  |  | Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис | 1 | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.  | Лекция. Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 42                              |  |  | Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис | 1 | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.  | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |
| 43                              |  |  | Практическое занятие. Пробная игра                     | 1 | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Закрепление способов держания ракетки в настольном теннисе. Стойки и перемещения в настольном теннисе | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |
| 44                              |  |  | Практическое занятие. Пробная игра                     | 1 | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Закрепление способов держания ракетки в настольном теннисе. Стойки и перемещения в                    | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |

|    |  |  |   |   |  |                      |                           |
|----|--|--|---|---|--|----------------------|---------------------------|
|    |  |  |   |   | настольном теннисе   |                      |                           |
| 45 |  |  | Техника хвата ракетки. Подача мяча.             | 1 | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Закрепление способов держания ракетки в настольном теннисе. Стойки и перемещения в настольном теннисе | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 46 |  |  | Техника хвата ракетки. Подача мяча.             | 1 | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Закрепление способов держания ракетки в настольном теннисе. Стойки и перемещения в настольном теннисе | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 47 |  |  | Подача и прием мяча                             | 1 | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Закрепление способов держания ракетки в настольном теннисе. Стойки и перемещения в настольном теннисе | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 48 |  |  | Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. | 1 | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения,  | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |

|                      |  |  |  |   |   |                                 |                           |
|----------------------|--|--|--|---|---|---------------------------------|---------------------------|
|                      |  |  |  |   | медленный бег.<br>Изучение в настольном теннисе техники ударов и подач. Удар толчком, удар подставкой. Двусторонняя игра в настольный теннис  |                                 |                           |
| 49                   |  |  | Выбор стиля игры.<br>Выбор тактических комбинаций. | 1 | Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Изучение в настольном теннисе техники ударов и подач. Удар толчком, удар подставкой. Двусторонняя игра в настольный теннис | Практическое занятие            | Обобщение знаний и умений |
| 50                   |  |  | Турнир по настольному теннису                      | 1 | Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры   | Практическое занятие            | Спортивная игра           |
| 51                   |  |  | Турнир по настольному теннису                      | 1 | Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры   | Практическое занятие            | Спортивная игра           |
| 52                   |  |  | Турнир по настольному теннису                      | 1 | Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры   | Практическое занятие            | Спортивная игра           |
| <b>Регби (10 ч.)</b> |  |  |  |   |   |                                 |                           |
| 53                   |  |  | Техника безопасности<br>правила игры               | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях тэг-регби. Понятия: что такое регби, цель игры, правила игры.  | Лекция,<br>Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |

|                       |  |  |  |   |   |                              |                           |
|-----------------------|--|--|--|---|---|------------------------------|---------------------------|
| 54                    |  |  | Техника безопасности<br>правила игры                       | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях тэг-регби. Понятия: что такое регби, цель игры, правила игры | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |
| 55                    |  |  | Игра «Муравейник», развитие выносливости                   | 1 | Правила перемещения в квадрате. Беговые упражнения  | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |
| 56                    |  |  | Игра «Муравейник», развитие выносливости                   | 1 | Правила перемещения в квадрате. Беговые упражнения  | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |
| 57                    |  |  | Игра «Лидер», развитие ловкости                            | 1 | Движение в спину. Короткий пас. Ловля мяча.   | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |
| 58                    |  |  | Игра «Лидер», развитие ловкости                            | 1 | Движение в спину. Короткий пас. Ловля мяча.   | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |
| 59                    |  |  | Игра «Пограничники», развитие скоростно-силовой подготовки | 1 | Бег с изменением вектора движения. Пас назад.   | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |
| 60                    |  |  | Игра «Пограничники 2x1», «Лидер с пасом»                   | 1 | Бег с изменением вектора движения. Игра в пас.  | Практическое занятие         | Обобщение знаний и умений |
| 61                    |  |  | Игра «Тэг-регби» игра в пас                                | 1 | Игровые взаимодействия. Касание мячом земли.  | Практическое занятие         | Спортивная игра           |
| 62                    |  |  | Игра «Тэг-регби» игра в пас                                | 1 | Игровые взаимодействия. Касание мячом земли.  | Практическое занятие         | Спортивная игра           |
| <b>Городки (10ч.)</b> |  |  |  |   |   |                              |                           |
| 63                    |  |  | Первая встреча. Городки                                    | 1 | Техника безопасности. Правила игры.   | Лекция, Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 64                    |  |  | Первая встреча. Городки                                    | 1 | Техника безопасности.   | Лекция, Практическое         | Обобщение                 |

|    |  |  |  |   |  |                      |                           |
|----|--|--|--|---|--|----------------------|---------------------------|
|    |  |  |  |   | Правила игры.                                      | занятие              | знаний и умений           |
| 65 |  |  | Освоение городков.                       | 1 | Выброс биты. Разгон. Замах. Исходное положение.    | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 66 |  |  | Изучение фигур                           | 1 | Построение и выбивание фигур.                      | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 67 |  |  | Соревнования между подгруппами           | 1 | Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры. | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 68 |  |  | Соревнования между подгруппами           | 1 | Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры. | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 69 |  |  | Смелость городки берет                   | 1 | Интеллектуальный биатлон.                          | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 70 |  |  | Смелость городки берет                   | 1 | Интеллектуальный биатлон.                          | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 71 |  |  | Развитие гибкости и координации движения | 1 | Челночный бег. Гимнастические упражнения.          | Практическое занятие | Обобщение знаний и умений |
| 72 |  |  | Соревнования между подгруппами           | 1 | Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры  | Практическое занятие | Спортивная игра           |