





**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Курасовская основная общеобразовательная школа»
Курского района Курской области**

ПРИНЯТО решением
педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2023
Председатель педагогического совета
 /Колесов А.А./


Утверждено
Директор МБОУ «Курасовская
основная
общеобразовательная школа»
 /Колесов А.А./
Приказ №1  от 18.10.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Муравей»

(базовый уровень)

Возраст учащихся – 11-15 лет

Объем – 108 часов

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Рощупкин Михаил Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2023 г.

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 11 до 15 лет.

Объём и срок освоения программы. Программа «Муравей» рассчитана на один год обучения. Количество учебных часов на год обучения – 108 часов (3 часа в неделю)

Режим занятий. Занятия проводятся 3 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, 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.

1.3. 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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1	Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре.	0,5	1,5	2	Опрос
2	Русская лапта	1	13	14	Обобщение знаний и умений, спортивная игра.
3	Волейбол	1	13	14	Ответы на вопросы Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
4	Баскетбол	1	13	14	Наблюдение, участие в играх
5	Мини-футбол	1	15	16	Ответы на вопросы
6	Настольный теннис	1	19	20	Обобщение знаний и умений, спортивная игра.
7	Регби	1	13	14	Наблюдение, сдача КПН
8	Городки	1	13	14	Устный опрос
				Итого:108	

Содержание учебного плана

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

Раздел № 2. Русская лапта (14 часов): правила игр, удар свечка, удар силовой, удар топорик, перебежка, тактика игры

Раздел №3. Волейбол (14 часов): перемещение, стойка волейболиста, прием, передача, подача, атакующий удар.

Раздел №4. Баскетбол (14 часов) Ведение, стойка баскетболиста, передача: верхом, низом, короткая передача, бросок .

Раздел №5. Мини-футбол (16 часов) Ведение, пас, удар, расстановка, выход вратаря, пенальти, штрафной удар, аут.

Раздел № 6. Настольный теннис (20 часов) Владение ракеткой, атакующий удар, подкрутка, хват, игра по диагонали, накат.

Раздел № 7. Регби (14 часов) Ведение, стойка, передача: верхом, низом, короткая передача, бросок .

Раздел № 8. Городки (14 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

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

		Методика «Закончи предложения» (школьный возраст)	
Апрель-май	уровень воспитанности	Методика М.И. Шиловой	Совместно педагог-психолог и педагог дополнительного образования
	самооценка	«Лесенка» 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

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный
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
Русская лапта (14ч.)							
3			Техника безопасности Правила игры Броски и ловля. Игра «вышибалы»	1	Техника безопасности. Правила игры. Варианты ловли мяча. Учебная игра.	Лекция, практическое занятие	Обобщение знаний и умений
4			Техника безопасности Правила игры Броски и ловля. Игра «вышибалы»	1	Техника безопасности. Правила игры. Варианты ловли мяча. Учебная игра.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
5			Удары по мячу Ловля мяча	1	Варианты ударов по мячу. Варианты ударов.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
6			Удары по мячу Ловля мяча	1	Варианты ударов по мячу. Варианты ударов.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
7			Перебежки, обманные движения	1	ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег. Бег 30 м. Варианты перебежек.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
8			Перебежки, обманные движения	1	ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег. Бег 30 м. Варианты перебежек.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений

9			Удар «свеча» тактика удара Свободный проход	1	Обучение удару «свечка». Беговые упражнения.	Практическое занятие	Обобщени е знаний и умений
10			Удар «свеча» тактика удара Свободный проход	1	Обучение удару «свечка». Беговые упражнения.	Практическое занятие	Обобщени е знаний и умений
11			Дальние удары применение в процессе игры	1	Упражнения на развитие силы. Обучение силовому удару. Беговые упражнения.	Практическое занятие	Обобщени е знаний и умений
12			Дальние удары применение в процессе игры	1	Упражнения на развитие силы. Обучение силовому удару. Беговые упражнения.	Практическое занятие	Обобщени е знаний и умений
13			Турнир по русской лапте	1	Учебно- тренировочная игра. Соблюдать правила игры.	Практическое занятие	Спортивна я игра
14			Турнир по русской лапте	1	Учебно- тренировочная игра. Соблюдать правила игры.	Практическое занятие	Спортивна я игра
15			Турнир по русской лапте	1	Учебно- тренировочная игра. Соблюдать правила игры.	Практическое занятие	Спортивна я игра
16			Турнир по русской лапте	1	Учебно- тренировочная игра. Соблюдать правила игры.	Практическое занятие	Спортивна я игра
Волейбол(14 ч.)							
17			Техника безопасности, понятие приема, передачи мяча, удары по мячу.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях . Специальные упражнения в парах	Лекция, практическое занятие	Обобщени е знаний и умений
18			Техника безопасности, понятие приема, передачи мяча, удары по мячу.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях . Специальные	Практическое занятие	Обобщени е знаний и умений

					упражнения в парах		
19			Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения в пар. Правила игры.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
20			Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения в пар. Правила игры.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
21			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1	Подача мяча в парах и через сетку. Правила игры.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
22			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1	Подача мяча в парах и через сетку. Правила игры.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
23			Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол.	1	Подача мяча в парах и приём мяча в тройках после перемещения.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
24			Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол.	1	Подача мяча в парах и приём мяча в тройках после перемещения.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
25			Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1	Подача мяча в парах и приём мяча в тройках после перемещения.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
26			Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1	Подача мяча в парах и приём мяча в тройках после перемещения.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
27			Турнир «Пляжный волейбол»	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры.	Практическое занятие	Спортивная игра
28			Турнир «Пляжный волейбол»	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры.	Практическое занятие	Спортивная игра
29			Турнир «Пляжный волейбол»	1	Учебно-тренировочная	Практическое занятие	Спортивная игра

					игра. Соблюдать правила игры.		
30			Турнир «Пляжный волейбол»	1	Учебно- тренировочная игра. Соблюдать правила игры.	Практическое занятие	Спортивна я игра
Баскетбол (14 ч.)							
31			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. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры. Комплекс ОРУ № 2. . Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационны х способностей	Лекция, практическое занятие	Обобщени е знаний и умений
32			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. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры. Комплекс ОРУ № 2. . Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационны х способностей	Практическое занятие	Обобщени е знаний и умений
33			Ведение мяча в низкой, средней и	1	ОРУ. Передача мяча снизу на	Практическое занятие	Обобщени е

			высокой стойке на месте и в движении		месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину. Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность		знаний и умений
34			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. Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
35			Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления	1	Комплекс ОРУ № 2. . Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
36			Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления	1	Комплекс ОРУ № 2. . Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
37			Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений

					мяча между командами классов		
38			Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
39			Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
40			Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
41			Турнир по спортивной игре баскетбол 3х3	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра
42			Турнир по спортивной игре баскетбол 3х3	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра
43			Турнир по спортивной игре баскетбол 3х3	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра
44			Турнир по спортивной игре баскетбол 3х3	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра
Мини-футбол (16 ч.)							
45			Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. ОРУ в движении Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-	Лекция. Практическое занятие	Обобщение знаний и умений

					футболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты		
46			Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. ОРУ в движении Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
47			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
48			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
49			Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
50			Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
51			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

52			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
53			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
54			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
55			Турнир по мини-футболу	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие	Спортивная игра
56			Турнир по мини-футболу	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие	Спортивная игра
57			Турнир по мини-футболу	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие	Спортивная игра
58			Турнир по мини-футболу	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие	Спортивная игра
59			Турнир по мини-футболу	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие	Спортивная игра
60			Турнир по мини-футболу	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие	Спортивная игра

Настольный теннис (20 ч.)

61			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
62			Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис	1	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
63			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
64			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
65			Техника хвата ракетки. Подача мяча.	1	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений

					упражнения, медленный бег. Закрепление способов держания ракетки в настольном теннисе. Стойки и перемещения в настольном теннисе		
66			Техника хвата ракетки. Поддача 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
67			Поддача и прием мяча	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
68			Поддача и прием мяча	1	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Закрепление способов держания ракетки в	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений

					настольном теннисе. Стойки и перемещения в настольном теннисе		
69			Выбор стиля игры. 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
70			Выбор стиля игры. 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
71			Турнир по настольному теннису	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра
72			Турнир по настольному теннису	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра
73			Турнир по настольному теннису	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра

74			Турнир по настольному теннису	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра
75			Турнир по настольному теннису	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра
76			Турнир по настольному теннису	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра
77			Турнир по настольному теннису	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра
78			Турнир по настольному теннису	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра
79			Турнир по настольному теннису	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра
80			Турнир по настольному теннису	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра
Регби (14 ч.)							
81			Техника безопасности правила игры	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях тэг-регби. Понятия: что такое регби, цель игры, правила игры.	Лекция, Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
82			Техника безопасности правила игры	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях тэг-регби. Понятия: что такое регби, цель игры,	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений

					правила игры		
83			Игра «Муравейник», развитие выносливости	1	Правила перемещения в квадрате. Беговые упражнения	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
84			Игра «Муравейник», развитие выносливости	1	Правила перемещения в квадрате. Беговые упражнения	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
85			Игра «Лидер», развитие ловкости	1	Движение в спину. Короткий пас. Ловля мяча.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
86			Игра «Лидер», развитие ловкости	1	Движение в спину. Короткий пас. Ловля мяча.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
87			Игра «Пограничники», развитие скоростно-силовой подготовки	1	Бег с изменением вектора движения. Пас назад.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
88			Игра «Пограничники», развитие скоростно-силовой подготовки	1	Бег с изменением вектора движения. Пас назад.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
89			Игра «Пограничники 2х1», «Лидер с пасом»	1	Бег с изменением вектора движения. Игра в пас.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
90			Игра «Пограничники 2х1», «Лидер с пасом»	1	Бег с изменением вектора движения. Игра в пас.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
91			Игра «Тэг-регби» игра в пас	1	Игровые взаимодействия. Касание мячом земли.	Практическое занятие	Спортивная игра
92			Игра «Тэг-регби» игра в пас	1	Игровые взаимодействия. Касание мячом земли.	Практическое занятие	Спортивная игра
93			Игра «Тэг-регби» игра в пас	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра

94			Игра «Тэг-регби» игра в пас	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра
Городки (14 ч.)							
95			Первая встреча. Городки	1	Техника безопасности. Правила игры.	Лекция, Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
96			Первая встреча. Городки	1	Техника безопасности. Правила игры.	Лекция, Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
97			Освоение городков.	1	Выброс биты. Разгон. Замах. Исходное положение.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
98			Освоение городков.	1	Выброс биты. Разгон. Замах. Исходное положение	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
99			Изучение фигур	1	Построение и выбивание фигур.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
100			Изучение фигур	1	Построение и выбивание фигур	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
101			Соревнования между подгруппами	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
102			Соревнования между подгруппами	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
103			Смелость городки берет	1	Интеллектуальный биатлон.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
104			Смелость городки берет	1	Интеллектуальный биатлон.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
105			Развитие гибкости и координации движения	1	Челночный бег. Гимнастические упражнения.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений

10 6			Развитие гибкости и координации движения	1	Челночный бег. Гимнастические упражнения.	Практическое занятие	Обобщение знаний и умений
10 7			Соревнования между подгруппами	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра
10 8			Соревнования между подгруппами	1	Учебно-тренировочная игра. Соблюдать правила игры	Практическое занятие	Спортивная игра