***Олимпийцы***

Рабочая программа дополнительного образования

по физической культуре

для обучающихся 5 – 9 классов



Министерство образования Кузбасса

Государственное автономное учреждение дополнительного образования

"Кузбасский центр дополнительного образования"

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

методическим советом директор

МБОУ«Яйская общобразовательная» МБОУ «Яйская общобразовательная»

школа-интернат школа-интернат

психолого-педагогической психолого-педагогической поддержки

поддержки протокол № 1 С. Б. Данилова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ № 108

от «30» августа 2023 г. от «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ОЛИМПИЙЦЫ»**

**для детей с ОВЗ**

**Уровень программы: стартовый**

Возраст учащихся: 12-18 лет (дети с ОВЗ)

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**

**Андреев Владимир Владимирович**

**педагог дополнительного**

**образования**

Яйский муниципальный округ, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

1.1.Пояснительная записка…………………………………………………………...……….4

1.2. Цель и задачи программы………………………………………………………………...4

1.3. Содержание программы…………………………………………………………………..5

1.3.1. Учебно-тематический план…………………………………………………………….6

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана…………………………………………….7

1.4. Планируемые результаты………………………………………………………………..14

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

2.1. Календарный учебный график………………………………………………………….15

2.2. Условия реализации программы………………………………………………………..15

2.3. Формы аттестации / контроля…………………………………………………………..17

2.4. Оценочные материалы………………………………………………………………..…19

2.5. Методические материалы…………………………………………………………….....20

2.6. Список литературы…………………………………………………………………...….21

**ПРИЛОЖЕНИЯ**……………………………………………………………………………….23

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования разработана для реализации в Яйской общеобразовательной школе – интернате психолого – педагогической поддержки. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 12 – 18 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся, посещающих секцию первый год, ставятся частные задачи: укрепления здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интересах занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

**Задачи:**

1. ­­Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимым гигиенических навыков и умений.

**Ожидаемые результаты**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**1.3. Содержание программы**

***1.3.1. Учебно-тематический план***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела**  **(темы)** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. Спортивные игры** (Футбол) | | 20 |  |  | учебная игра |
| **Итого по разделу:** | | 20 | 1 | 19 |  |
| **Раздел 2. Спортивные игры** (Баскетбол) | | 16 |  |  | учебная игра |
| **Итого по разделу:** | | 16 | 1 | 15 |  |
| **Раздел 3. Спортивные игры** (Волейбол) | | 28 |  |  | учебная игра |
| **Итого по разделу:** | | 28 | 1 | 27 |  |
| **Раздел 4.Лыжная подготовка** | | 24 |  |  | тестирование |
| **Итого по разделу:** | | 24 | 1 | 23 |  |
| **Раздел 5. Спортивные игры**  (Баскетбол) | | 28 |  |  | учебная игра |
| **Итого по разделу:** | | 28 | 1 | 27 |  |
| **Раздел 6. Спортивные игры** (Футбол) | | 22 |  |  | учебная игра |
| **Итого по разделу:** | | 22 |  | 21 |  |
| **Итого за год:** | | **138** | **6** | **132** |  |

**1.3.2. Содержание учебно-тематического плана**

***Раздел 1. Спортивные игры (Футбол) 20 часов***

Актуальность использования данного раздела состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников школы занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Основной подготовкой занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, и его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Программой предусмотрено проведение испытаний в конце учебного с целью выявлений уровня физической подготовленности занимающихся.

***Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол) 16 часов***

Актуальность использования данного раздела состоит в том что составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 4 часа в неделю: 5-9 классы – 44 часа в год. Актуальность использования данного раздела построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Занятия по баскетболу состоит из трех взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

***Подготовительная часть (разминка)*** обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1.Ходьба в колонне по одному:

• обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальце рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);

• на носках; на внешней и внутренней стороне стопы;

• вполуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5-2 мин.): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180⁰.Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятий.

***В основной части*** занятия решаются следующие основные задачи:

• обучение техники и тактике игры, их закрепления и совершенствование;

• формирование умений применять технико-тактические действия в двухсторонней

игре;

• развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появление ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнование – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двухсторонней учебно–тренировочной игрой.

Перед двухсторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

***В заключительной части*** занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочеты, дают задания для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоение материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

• по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);

• по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);

• по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

***Раздел 3. Спортивные игры (Волейбол) 28 часов***

Занятие состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

*Подготовительная часть (разминка)* обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1.Ходьба в колонне по одному:

• обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук лучезапястных суставах, круговые движения кистями);

• на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;

• вполуприседе, в приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5-2 мин); лицом вперед; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперед; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук; прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной ноге и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180⁰.

*Методические указание:* координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть занятия.

*В основной части* решаются следующие задачи:

• обучение техники и тактике игры, их закрепление и совершенствование;

• формирование умений применять технико-тактические действия в двухсторонней игре;

• развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал.

Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приемов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнование – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двухсторонней учебно–тренировочной игрой.

Перед двухсторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактику игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

*В заключительной части* занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочеты, дают задания для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоение материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

• по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);

• по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);

• по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

***Раздел 4. Лыжная подготовка (24 часа)***

***Теоретическая подготовка***

**1.Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**2.Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

**3.Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

**4.Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажными одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

**Практическая подготовка**

***1.Общая физическая подготовка***

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

***2.Специальная физическая подготовка***

Передвижения на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

***3.Техническая подготовка***

Обучение общей схеме передвижений классическим лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжныхходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

***4.Контрольные упражнения и соревнования***

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

***Раздел 5. Спортивные игры (Баскетбол) 28 часов***

**Распределение учебного материала по баскетболу**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебный материал | Классы | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Перемещения | | | | | | |
| 1 | Стойка игрока (исходные положения) | Р | З | С | + | + |
| 2 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | Р | З | С | + | + |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | + | + | + | + | + |
| Передачи мяча | | | | | | |
| 1 | Передача от плеча | Р | З | С | С | С |
| 2 | Передача от груди | Р | З | + | + | + |
| 3 | Передача из-за головы | Р | З | + | + | + |
| 4 | Передача в движении | Р | З | + | + | + |
| 5 | Передача на месте и в движении | Р | З | + | + | + |
| Подбор мяча | | | | | |  |
| 1 | Перехват мяча в нападении, на чужом щите | Р | Р | Р | З | С |
| 2 | Перехват мяча в защите, на своём щите | Р | Р | З | С | С |
| 3 | Коллективный перехват мяча | Р | Р | З | С | С |
| Перехват мяча | | | | | | |
| 1 | Перехват мяча при передаче | Р | Р | З | З | С |
| 2 | Перехват мяча при ведении | Р | Р | З | З | С |
| Броски мяча в кольцо | | | | | | |
| 1 | Ведения мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо | Р | З | З | + | + |
| 2 | Ведение, два шага, бросок в кольцо | Р | З | З | + | + |
| 3 | Бросок в кольцо «из под кольца» | Р | З | З | + | + |
| 4 | Броски в кольцо по трём секундной зоне | Р | З | З | + | + |
| 5 | Штрафной бросок | Р | З | З | + | + |
| Тактические игры | | | | | | |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | Р | Р | З | З | С |
| 2 | Групповые тактические действия в нападении и защите |  |  | Р | З | С |
| 3 | Командные тактические действия в нападении и защите |  |  |  | Р | З |
| 4 | Двухсторонняя учебная игра | + | + | + | + | + |
| Подвижные игры и эстафеты | | | | | |  |
| 1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | + | + | + | + | + |
| 2 | Игры развивающие физические способности | + | + | + | + | + |
| Физическая подготовка | | | | | |  |
| 1 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | + | + | + | + | + |
| Судейская практика | | | | | | |
| 1 | Судейство учебной игры в баскетбол | + | + | + | + | + |

**Условные обозначения**

**Р –** разучивание

**З –** закрепление

**С –**совершенствование

Знак «**+**» означает выполнение норматива при улучшении показателя

***Раздел 6. Спортивные игры (Футбол) 22часа***

***Отрабатываемые упражнения:***

1.Бег на 30, 300, 400 м, 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2.Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, ф судья на финише – время.

3.Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4.Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5.Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6.Ведениемяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м ещё три стойки) и, не доходя до 11- метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае , если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7.Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8.Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

***1.4. Планируемые результаты***

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью учащихся.

В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования даёт возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового  образа  жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Оздоровительные результаты программы:**

- осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы общей физической подготовки  «Олимпийцы» обучающиеся  **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление  здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- правила соревнований изученных видов спорта.

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также  сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- проводить соревнования на школьном уровне;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение общей физической подготовки  в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;

- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований;

- жесты  судей;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

- демонстрировать жесты  судей;

- проводить судейство соревнований.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

***2.1. Календарный учебный график***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Объём учебных часов** | **Всего учебных недель** | **Режим работы** | **Кол-во учебных дней** | **Дата начала и окончания учебных периодов/ этапов** | **Продолжительность каникул** |
| **1** | **138** | **34** | **2 раза в неделю по 2 час** | **68** | **01.09.2022 – 31.05.2023** | **-** |

***2.2. Условия реализации программы***

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование оборудования/ материалов** | **Количество штук на группу** |
| Стойки для обводки | 6 |
| Кегли | 6 |
| Баскетбольные мячи | 6 |
| Волейбольные мячи | 6 |
| Сетка для переноса и хранения мячей | 2 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Скакалка детская | 6 |
| Щиты баскетбольные тренировочные | 2 |
| Секундомер | 1 |

***Методическое обеспечение:***

Раздаточный материал:

* памятка по технике безопасности в спортивном зале;
* права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

* наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

* литература по основным разделам программы;
* журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

* методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

***2.3. Формы аттестации / контроля***

*Личная аттестация обучающихся*

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

*Оценка результативности*освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

*Текущий контроль*ведетсярегулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

*Промежуточная аттестация*определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

* метод педагогического наблюдения;
* участие в соревнованиях различного уровня;
* сдача контрольных нормативов.

В основетекущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр,составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

*Показатели успеваемости*по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативностиосвоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год.

***2.4. Оценочные материалы***

*Контрольные испытания по технике игры в волейбол:*

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры.

Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Наблюдения за действиями учащихся в игре.

Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение.

Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

*Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:*

Ведение мяча по прямой 15м. 

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек. 

Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.

10 бросков за 2 мин.

Ведение мяча с изменением направления (“ змейкой”) 30 м

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Броски одной рукой с точек.

Броски в корзину после ведения.

Игровая деятельность во время соревнований и игр.

***2.5. Методические материалы***

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация  принципов  сознательности  и  активности  в  тренировке  с юными спортсменами означает формирование у них:

-  сознательного  отношения  к  целям,  задачам  и  содержанию

тренировочной работы;

- сознательного и активного участия в этой работе;

- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность  принципа  наглядности  заключается  в  максимальном

обеспечении  соответствующих  зрительных,  двигательных  и  других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от учителя и ученика  соблюдения  рациональности,  системы  и  последовательности.

Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый  материал  должен  быть  органически  связан  с  предыдущим.

Принцип систематичности  –  это,  прежде  всего,  регулярность  занятий,  рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы  доступности  и  индивидуализации  заключаются  в обязательном  учёте  групповых,  возрастных  и  индивидуальных  различий

учащихся  при  подборе  оптимальных  нагрузок  в  учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

-  чёткую  дозировку  нагрузки  и  управление  её  динамикой  по  ходу

выполнения  упражнений,  чёткое  нормирование  места  и  длительности интервалов отдыха;

-  создание  или  использование  внешних  условий,  облегчающих управление  учебно-тренировочным  процессом  и  действиями  обучающихся (применение  вспомогательных  снарядов,  тренажёров,  срочного  контроля  за воздействием нагрузки).

Игровой  метод  может  быть  применён  на  основе  любых  физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и  высокой  интенсивности работы.

Также большое  место  в  тренировке  юных  спортсменов  занимают  различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах  (способ  стимулирования  интереса  и  активизации  учащихся  при выполнении  отдельного  упражнения на  занятиях),  так  и  в  самостоятельном виде  в  качестве  контрольно-зачётных  или  официальных  спортивных соревнований.  Отличительная    черта  соревновательного  метода  – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д.,  особенно  там,  где  существует  количественная    оценка  определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования  по ОФП).

Словесные  методы  в  учебно-тренировочных  занятиях  могут  быть

в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);

- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);

- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);

- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

-  самопроговаривания,  самоприказа,  основанных  на  внутренней  речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;

- демонстрации наглядных пособий;

- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;

- посещения соревнований.

***2.6. Список литературы***

1.Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов:Методическое пособие / О.Б. Лапшин – М.:2009.

2.Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо/ Е.Р. Яхонтов – Л.: Лениздат, 1984.

3.Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011

4.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.

***Приложение 1***

***Тест по лыжной подготовке***

**1. Какой вид лыж более всего подходит для лыжных прогулок?**

1) лыжи для слалома (горные лыжи)           3) лыжи для прыжков трамплина (прыжковые)

2) лыжи для горных гонок (гоночные)        4) лыжи для туризма (деревянные, школьные)

**2. Какой длины должны быть лыжные палки для лыжника ростом 160-165 см (классический ход)**

1) 130-135 см

2) 120-125 см

**3. Для чего смазывают лыжной мазью  скользящую поверхность  лыж?**

1) для предотвращения набухания лыж от воды

2) для более лучшего скольжения

**4. Укажите несуществующий элемент в конструкции лыж:**

1) скользящая поверхность              4) пятка лыж

2) верхняя поверхность                    5) грузовая площадка (калодка)

3) носок лыж                                     6) грузовой упор

**5. Укажите элемент, который не входит в общие основные способы передвижения на лыжах:**

1) стойка лыжника

2) лыжный шаг

3) отталкивание палками

**6. Укажите несуществующий вид одновременного хода:**

1) одновременный бесшажный ход

2) одновременный одношажный ход

**7.** **Какие лыжи являются самыми узкими по ширине?**

1) лыжи для гонок

2) лыжи для прыжков с трамплинов

**8. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах?**

          1) прямо         2) наискось             3) зигзагом   4) кругом

**9. Какие стойки применяет лыжник при спуске с горы?**

1) стойка отдыха                           4) высокая стойка

2) основная стойка                        5) средняя стойка

3) низкая стойка

**10. Какой способ поворота на лыжах на месте указан неправильно?**

1) поворот переступанием вокруг пяток лыж;         4) поворот с опорой на палки

2) поворот переступанием вокруг носков лыж;       5) поворот махом

3) поворот переступанием без опоры;                      6) поворот боком

**11. При какой температуре воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке?**

1) до -15ºС        2) до -18ºС        3) до -21ºС       4) до -25ºС

**12. Укажите первый признак обморожения кожи:**

1) покраснение кожи                                        3) острая боль

2) побледнение кожи                                        4) кровотечение

**13. Укажите правильный способ первой помощи при обморожении:**

1) растереть пострадавшее место теплой рукой       3) приложить горячую грелку

2) растереть пострадавшее место снегом                  4) приложить холодный компресс

**14. Какой длины подбирают лыжи для конькового хода?**

1) одной длины с классическим ходом            3) на 10-15 см короче классической длины

2) на 5-10 см короче классической длины       4) на 5-10 см длиннее классической длины

**15. Укажите неправильно названный вид старта в лыжных гонках:**

1) эстафетный старт              4) групповой старт

2) одиночный старт               5) парный старт

3) общий старт

**16. Как должен поступить лыжник, если другой лыжник, идущий сзади требует уступить**

**ему лыжню?**

1) продолжать движение                        4) уступить лыжню, сойдя с нее двумялыжами

2) остановиться                                      5) ударить палкой в спину впереди идущего лыжника

3) уступить лыжню, сойдя с нее одной лыжей

**17. Что считается моментом финиша лыжника?**

1) когда он пересек линию финиша

2) когда он пересек финиш креплением лыж или скобой крепления первой лыжи

         3) когда он пересек линию финиша палками

         4) когда он пересек линию финиша пятками лыж

**18. Какие виды спорта включает в себя лыжное двоеборье?**

1) гонки и прыжки с трамплина     3) слалом и прыжки с трамплина

2) гонки и слалом                            4) гонки и пулевая стрельба

**19.** **Сколько лыжней  прокладывается на трассе при проведении соревнований классического**

**стиля?**

          1)  одна              2)  две              3) три             4) пять

**20. Какие группы лыжных ходов указаны неправильно?**

1) одновременные ходы                   3) переход с одного на другой

2) попеременные ходы                     4) комбинированные ходы

**21. Какой вид попеременного хода указан не правильно?**

1) попеременный двухшажный ход

2) попеременный трехшажный ход

3) попеременный четырехшажный ход

**22. Каким способом нельзя подниматься на лыжах в гору?**

1) скользящим шагом                      5) “елочкой”

2) бегом                                             6) “лесенкой”

3) ступающим шагом                      7) поворотом

4) “полуелочкой”

**23. Каким способом нельзя тормозить при спуске с горы?**

1) упором палками              4) боковым  со скольжением

2) плугом                             5) падением

3) упором

**24. Какой способ поворота на лыжах в движении указан неправильно?**

1) поворот переступанием              4) поворот на параллельных лыжах

2) поворот на одной лыже              5) поворот слаломиста

3) поворот упором

***Ответы***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1.*** | 4 | ***7.*** | 1 | ***13.*** | 1 | ***19.*** | 2 |
| ***2.*** | 2 | ***8.*** | 2 | ***14.*** | 2 | ***20.*** | 4 |
| ***3.*** | 2 | ***9.*** | 3,4,5 | ***15.*** | 1 | ***21.*** | 3 |
| ***4.*** | 6 | ***10.*** | 6 | ***16.*** | 4 | ***22.*** | 7 |
| ***5.*** | 2 | ***11.*** | 1 | ***17.*** | 2 | ***23.*** | 1 |
| ***6.*** | 4 | ***12.*** | 2 | ***18.*** | 1 | ***24.*** | 2 |

***Приложение 2***

**Контрольные нормативы по ОФП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N\N** | **Виды нормативов** | **1 год** |
| **мальчики** |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 9,0 |
| 2. | Бег на 100 м (с) | 16,0 |
| 3. | Бег на 800 м., мин, с | 3,00 |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 210 |
| 5. | Бег 1000 м., мин, с | 3,30 |
| 6. | Кросс 3 км, мин, с | 12,00 |
| 7. | Лыжи, классический стиль 5 км, мин, с | 16,00 |
| 8. | Лыжи, свободный стиль 5 км, мин, с | 15,25 |
| *Технико-тактическая подготовка* | | |
| 9. | Оценка техники передвижения на лыжах в полной координации всеми способами | + |
| 10. | Преодоление дистанции способом по выбору, м | 2000 |
| 11. | Преодоление дистанции способом по выбору, м | 3000 |
| 12. | Преодоление дистанции способом по выбору, м | 5000 |

**3. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | № по разделу | Наименование темы и разделов | Кол-во часов | Дата проведения урока |
| **Раздел 1. Спортивные игры** (Футбол) | | | 20 |  |
| 1. | 1.1 | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра. | 2 | 04.09. |
| 2. | 1.2 | Развитие ловкости и координации движения. Удары по мячу серединой подъема. Учебная игра. | 2 | 07.09. |
| 3. | 1.3 | Ведение мяча серединой подъема. Удары по мячу серединой подъема. Учебная игра. | 2 | 11.09. |
| 4. | 1.4 | Удары по мячу внутренней стороной стопы. Остановка мяча различными способами. Учебная игра. | 2 | 14.09. |
| 5. | 1.5 | Ведение мяча внутренней стороной стопы с изменением направления. Удары по воротам. Учебная игра. | 2 | 28.09. |
| 6. | 1.6 | Удары по мячу средней части подъема в цель, по воротам. Учебная игра. | 2 | 21.09. |
| 7. | 1.7 | Передача мяча в парах, стоя, в движении. Удары по воротам. Учебная игра. | 2 | 25.09. |
| 8. | 1.8 | Передача мяча в тройках в движении. Удары по воротам. Учебная игра. | 2 | 28.09. |
| 9. | 1.9 | Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по воротам. Учебная игра. | 2 | 02.10. |
| 10. | 1.10 | Тренировка вратаря. Удары по мячу в движении после обвода. Учебная игра. | 2 | 05.10. |
| **Итого по разделу:** | | | 20 |  |
| **Раздел 2. Спортивные игры** (Баскетбол) | | | 16 |  |
| 11. | 2.1 | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Броски по кольцу. | 2 | 09.10. |
| 12. | 2.2 | Ведение мяча с изменением направления, приставным шагом, передача мяча в парах. | 2 | 12.10. |
| 13. | 2.3 | Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра. | 2 | 16.10. |
| 14. | 2.4 | Ведение мяча с обводкой. Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра. | 2 | 19.10. |
| 15. | 2.5 | Зонная защита. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. | 2 | 23.10. |
| 16. | 2.6 | Командные действия в нападении. Зонная защита. Учебная игра. | 2 | 26.10. |
| 17. | 2.7 | Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра. | 2 | 06.11. |
| 18. | 2.8 | Учебная игра. | 2 | 09.11. |
| **Итого по разделу:** | | | 16 |  |
| **Раздел 3. Спортивные игры** (Волейбол) | | | 28 |  |
| 19. | 3.1 | Техника безопасности. Основы занятий. Учебная игра «Картошка». | 2 | 13.11. |
| 20. | 3.2 | Верхняя передача мяча над собой. Верхняя прямая подача. | 2 | 16.11. |
| 21. | 3.3 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Учебная игра. | 2 | 20.11. |
| 22. | 3.4 | Прием мяча двумя руками снизу и сверху. Передача мяча сверху и снизу. Учебная игра. | 2 | 23.11. |
| 23. | 3.5 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 2 | 27.11. |
| 24. | 3.6 | Верхняя передача мяча в парах.Прямой нападающий удар | 2 | 30.11. |
| 25. | 3.7 | Блокирование нападающего мяча. Учебная игра. | 2 | 04.12. |
| 26. | 3.8 | Повторение нижней и верхней подачи. | 2 | 07.12. |
| 27. | 3.9 | Прямой нападающий удар. | 2 | 11.12. |
| 28. | 3.10 | Блокирование мяча после нападающего удара. | 2 | 14.12. |
| 29. | 3.11 | Игра у сетки. Блокирование нападающего мяча. | 2 | 18.12. |
| 30. | 3.12 | Страховка игроков задней линии. Учебная игра. | 2 | 21.12. |
| 31. | 3.13 | Нападающий удар с задней линии. Игра на задней линии площадки. Учебная игра. | 2 | 25.12. |
| 32. | 3.14 | Взаимодействие игроков у сетки. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. | 2 | 28.12. |
| **Итого по разделу:** | | | 28 |  |
| **Раздел 4.Лыжная подготовка** | | | 24 |  |
| 33. | 4.1 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | 2 | 11.01. |
| 34. | 4.2 | Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода. | 2 | 15.01. |
| 35. | 4.3 | Одновременный бесшажный ход. Учет передвижения попеременно. | 2 | 18.01. |
| 36. | 4.4 | Управление лыжней. Передвижение ступающим и приставными шагами. | 2 | 22.01. |
| 37. | 4.5 | Управление лыжней. Передвижение ступающим и приставными шагами. | 2 | 25.01. |
| 38. | 4.6 | Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника при спуске. | 2 | 29.01. |
| 39. | 4.7 | Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника при спуске. | 2 | 01.02. |
| 40. | 4.8 | Спуски на лыжах в различных стойках. Подъем на склон. | 2 | 05.02. |
| 41. | 4.9 | Спуски на лыжах. Подъемы на крутые склоны. Одновременный бесшажный ход. | 2 | 08.02. |
| 42. | 4.10 | Спуск в низкой стойке. Учет передвижения одновременно бесшажным ходом. | 2 | 12.02. |
| 43. | 4.11 | Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Игра «Кто быстрее». | 2 | 15.02. |
| 44. | 4.12 | Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). | 2 | 19.02. |
| **Итого по разделу:** | | | 24 |  |
| **Раздел 5. Спортивные игры**  (Баскетбол) | | | 28 |  |
| 45. | 5.1 | Техника безопасности при занятиях баскетболом. | 2 | 22.02. |
| 46. | 5.2 | Закрепление техники перемещения: ловли, передач и ведения мяча на месте. | 2 | 26.02. |
| 47. | 5.4 | Закрепление техники передач двумя руками в движении. | 2 | 29.02. |
| 48. | 5.5 | Закрепление техники броска после ведения мяча. | 2 | 04.03. |
| 49. | 5.6 | Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. | 2 | 07.03. |
| 50. | 5.7 | Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча. | 2 | 11.03. |
| 51. | 5.8 | Закрепление техники броскам в прыжке с места. | 2 | 14.03. |
| 52. | 5.9 | Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. | 2 | 18.03. |
| 53. | 5.10 | Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. | 2 | 21.03. |
| 54. | 5.11 | Закрепление техники борьбы в мяч, отскочившего от щита. | 2 | 04.04. |
| 55. | 5.12 | Закрепление через центрового, заслоны. | 2 | 08.04. |
| 56. | 5.13 | Прием нормативов по технической подготовке. | 2 | 11.04. |
| 57. | 5.14 | Учебная игра. | 2 | 15.04. |
| **Итого по разделу:** | | | 28 |  |
| **Раздел 6. Спортивные игры** (Футбол) | | | 22 |  |
| 58. | 6.1 | Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 18.04. |
| 59. | 6.2 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 2 | 22.04. |
| 60. | 6.3 | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 2 | 25.04. |
| 61. | 6.4 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 | 29.04. |
| 62. | 6.5 | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 2 | 02.05. |
| 63. | 6.6 | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 2 | 06.05. |
| 64. | 6.7 | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | 2 | 13.05. |
| 65. | 6.8 | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | 2 | 16.05. |
| 66. | 6.9 | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. | 2 | 20.05. |
| 67. | 6.10 | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 2 | 23.05. |
| 68. | 6.11 | Учебная игра. | 2 | 23.05. |
| **Итого по разделу:** | | | 22 |  |
| **Итого за год:** | | | **138** |  |