

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОТРАДНЕНСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА СТ. ОТРАДНОЙ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 18 » 08 20 20 г.  
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Общая физическая подготовка»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 4 года (288 часов)

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Условия реализации программы: 72 часа (ПФДО), 216 часов (бюджет)

ID-номер Программы в Навигаторе: 10023

Автор-составитель:  
Капшукowa Татьяна Николаевна  
Педагог дополнительного образования

ст. Отрадная, 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» (далее - программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

6. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный номер №25016).

В основу программы положена комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2006.

**Условия реализации программы:** Программа рассчитана на 4 года обучения, каждый учебный год в объёме по 72 часа. Реализация программы 1 года обучения (72 часа) возможна за счёт средств сертификата персонифицированного финансирования (далее – ПФДО), оставшиеся второй и последующие года обучения в объёме 216 часов финансируются за счёт средств муниципального задания (бюджет).

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы**

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, укрепления здоровья,

формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Изучение материала построено по принципу от простого к сложному, что способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармоничного развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Программа является учебно-познавательной и массовой.

### **Новизна программы**

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по общей физической подготовке нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка - это основа любого вида спорта.

В программе расширено уделяется внимание общей физически подготовке, при этом она построена концентрически и состоит из 7 разделов. С каждым годом учебный материал знаний детей по данному блоку усложняется и расширяется её содержание, конкретизируются отдельные его элементы.

Основные содержательные линии:

- легкая атлетика;
- футбол;
- кроссовая подготовка;
- баскетбол;
- волейбол;
- гимнастика;
- ручной мяч.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости; формированию устойчивой мотивации и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности; целостного развития физических и психических

качеств; творческого использования средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности учащихся и участия в соревнованиях.

Предметом обучения для возраста, на который рассчитана программа, является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### **Отличительные особенности программы**

Программа разработана с учётом интересов учащихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

В процессе изучения формируются привитие интереса к разнообразным видам спорта, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебно–тренировочной и соревновательной деятельности. Программа «Общая физическая подготовка» способствует формированию знаний, личностных ориентиров, норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья детей, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по «Общей физической подготовке» учащийся будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

### **Адресат программы**

Программа адресована детям в возрасте от 7 до 10 лет. В группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (для занятий в кружке необходимо предъявить медицинскую справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься в объединении «Общая физическая подготовка»).

В объединения второго и последующих годов обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группах первого года обучения, прошедшие тестирование с целью выяснения уровня готовности ребёнка и его индивидуальных особенностей (выполнение нормативных требований) по физической подготовленности соответствующего года обучения.

Программа предусматривает участие детей с особыми образовательными потребностями: талантливых (одарённых, мотивируемых) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности, их физическое совершенствование, формирование интереса к самостоятельным занятиям физической культурой.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные:

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- способствовать формированию правильной осанки;
- дать базовый уровень знаний учащимся о технике и тактике в различных видах спорта (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч);
- дать базовый уровень знаний учащимся в освоении техники лёгкой атлетике и кроссовой подготовке;
- освоение акробатических и гимнастических комбинаций;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- познакомить с требованиями техники безопасности
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

#### Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

#### Воспитательные:

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка, чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи;

— формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

### **Уровень программы**

Программа базового уровня рассчитана на 4 года обучения (288 часов весь период обучения):

1 год обучения – 72 часа;

2 год обучения – 72 часа;

3 год обучения – 72 часа;

4 год обучения – 72 часа.

**Формы обучения** – очная.

**Режим занятий** – занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью по 1 часу (45 мин), 72 часа в год (36 недель), в течение всего периода обучения.

### **Особенности организации педагогического процесса**

Состав группы постоянный. На занятиях при реализации программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

— групповая;

— фронтальная;

— парная;

— индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, комбинированные (совмещение теории и практики), тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр 1 раз в год), овладение двигательной культурой, создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров). Состав группы основной, одной возрастной категории из желающих заниматься спортом.

*Таблица 1*

### **Оптимальный объем наполняемости групп в объединениях**

#### **«Общая физическая подготовка»**

<b>Наименование этапа подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов подготовки</b>	<b>Возраст для зачисления в группы</b>	<b>Наполняемость объединений</b>
Спортивно-оздоровительные группы (далее - СОГ)	1 год обучения	7 лет	12-15 человек
	2 год обучения	8 лет	
	3 год обучения	9 лет	
	4 год обучения	10 лет	

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Учебный план

### 1 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика (ПФДО -10 ч)</b>					
1.1	Техника безопасности. Простейшие понятия о пользе занятий физической культуры. Бег правым боком приставными шагами. С/И «Кот и мышь»	1	0,5	0,5	Контрольные игры
1.2	Техника безопасности. Бег левым боком приставными шагами. С/И «У медведя во бору»	1		1	
1.3	Техника безопасности. Бег правым боком, левым боком приставными шагами. С/И «Перемена мест»	1		1	
1.4	Утренняя гимнастика, ее значение для организма. ТБ. Комплекс игр с рифмованными строчками	1	0,5	0,5	
1.5	Техника безопасности. Бег спиной вперед. С/И «Филин и пташка»	1		1	
1.6	Техника безопасности. Бег змейкой. С/И «Блуждающий мяч»	1		1	
1.7	Техника безопасности. Спорт. соревнования «Чемпион»	1		1	
1.8	Техника безопасности. Бег с ноги на ногу. С/И «Охотники и утки»	1		1	
1.9	Техника безопасности. Бег со скакалкой. С/И «Баба Яга»	1		1	
1.10	Техника безопасности. Игры-соревнования	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 2. Футбол (ПФДО -12 ч)</b>					
2.1	Из истории футбола. Техника безопасности. Правила игры в футбол. Передвижение при игре в футбол. С/И «Белые медведи»	1	0,5	0,5	Контрольные игры
2.2	Техника безопасности. Остановка мяча при игре в футбол. С/И «Космонавты»	1		1	
2.3	Техника безопасности. Передвижение и остановки при игре в футбол. С/И «Салки»	1		1	
2.4	Техника безопасности. Техника удара по лежащему мячу. С/И «Пустое место»	1		1	
2.5	Техника безопасности. Проталкивание мяча перед собой. С/И «Кот и мышь»	1		1	
2.6	Техника безопасности. Веселые старты	1		1	

2.7	Техника безопасности. Ведение мяча при игре. С/И «Кошки –мышки»	1		1	
2.8	Техника безопасности. Обучение ударам по воротам. С/И «Космонавты»	1		1	
2.9	Техника безопасности. Удар по неподвижному мячу. С/И «Волк во рву»	1		1	
2.10	Техника безопасности. Удар по катящемуся мячу. С/И «Подводная охота»	1		1	
2.11	Техника безопасности. Удары мяча по воротам. С/И «Быстрые ладошки»	1		1	
2.12	Техника безопасности. Игры-соревнования с мячом	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 3. Кроссовая подготовка (ПФДО -7 ч)</b>					
3.1	Развитие скоростно-силовых способностей. Техника безопасности. Чередование бега и ходьбы. С/И «Комнатный стадион»	1	0,5	0,5	Спортивные соревнования
3.2	Техника безопасности. Чередование бега и ходьбы с сокращением времени на ходу. С/И «Змея»	1		1	
3.3	Подвижные игры: салки, эстафеты и игры с мячом	1		1	
3.4	Техника безопасности. Непрерывный медленный бег. С/И «Салки»	1		1	
3.5	Техника безопасности. Непрерывный медленный бег без у/в до 500м	1		1	
3.6	Техника безопасности. Непрерывный медленный бег без у/в до 1000м	1		1	
3.7	Техника безопасности. Веселые старты	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 4. Баскетбол (ПФДО -10 ч)</b>					
4.1	Из истории баскетбола. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности. Ловля мяча и передача мяча. С/И «Метко в цель»	1	0,5	0,5	Контрольные игры
4.2	Техника безопасности. Специальные передвижения без мяча. С/И «Пустое место»	1		1	
4.3	Техника безопасности. Ведение мяча на месте. С/И «Перемена мест»	1		1	
4.4	Техника безопасности. Броски мяча в цель. С/И «Блуждающий мяч»	1		1	
4.5	Техника безопасности. Спорт. соревнования «Сильнейшие»	1		1	
4.6	Техника безопасности. Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге. С/И «Горелки»	1		1	
4.7	Техника безопасности. Комбинация технических приемов. С/И «Повтори за мной»	1		1	
4.8	Техника безопасности. Закрепление	1		1	

	техники передачи мяча. С/И «Бирюльки»				
4.9	Техника безопасности. Закрепление техники ведения мяча. С/И «Кот и мышь»	1		1	
4.10	Техника безопасности. Подвижные игры: салки, эстафеты и игры с мячом	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 5. Волейбол (ПФДО -5 ч)</b>					
5.1	Из истории игры в волейбол. Игровые действия волейболиста. Техника безопасности. Передача мяча по высокой траектории. С/И «Запомни движение»	1	0,5	0,5	Контрольные игры
5.2	Техника безопасности. Подбрасывание мяча. С/И «Филин и пташка»	1		1	
5.3	Техника безопасности. Приём мяча снизу. С/И «Палочки -сбивалочки»	1		1	
5.4	Техника безопасности. Прием передачи мяча через сетку. С/И «Змея»	1		1	
5.5	Техника безопасности. Спортивные соревнования «Сильные и ловкие»	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 6. Гимнастика (ПФДО -12 ч)</b>					
6.1	Техника безопасности. Название гимнастического инвентаря. Лазание по гимнастической лестнице. С/И «Перемена мест»	1	0,5	0,5	Спортивные соревнования
6.2	Техника безопасности. Лазание по гимнастической стенке. С/И «Волк во рву»	1		1	
6.3	Техника безопасности. Лазание по гимнастическому канату. С/И «Охотники и утки»	1		1	
6.4	Техника безопасности. Эстафеты со скакалками	1		1	
6.5	Техника безопасности. Упражнения в равновесии: на месте. С/И «Блуждающий мяч»	1		1	
6.6	Техника безопасности. Упражнения в равновесии: ходьба по самейке. С/И «Овладей мячом»	1		1	
6.7	Техника безопасности. Веселые старты	1		1	
6.8	Техника безопасности. Акробатика: группировка и перекаты. С/И «Прыгай через ров»	1		1	
6.9	Техника безопасности. Акробатика: перекаты назад в группировке. С/И «Два деда Мороза»	1		1	
6.10	Техника безопасности. Висы и упоры на перекладине. С/И « День и ночь «Перемена мест»	1		1	
6.11	Техника безопасности. Преодоление простой гимнастической полосы	1		1	

	препятствий. С/И «Быстро и точно»				
6.12	Техника безопасности. Игры и эстафеты с предметами и б/п с препятствиями	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 7. Ручной мяч (ПФДО -14 ч)</b>					
7.1	Из истории происхождения ручного мяча. Развитие выносливости, внимания. Техника безопасности. Ловля мяча в парах. С/И «Филин и пташка»	1	0,5	0,5	Контрольные игры
7.2	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в парах простейшим способом. С/И «Змея»	1		1	
7.3	Техника безопасности. Ведение мяча на месте. С/И «Быстро и точно»	1		1	
7.4	Техника безопасности. Эстафеты с элементами передач, ведения и бросков мяча	1		1	
7.5	Техника безопасности. Ведение мяча при движении. С/И «Борьба за мяч»	1		1	
7.6	Техника безопасности. Подбрасывание мяча. С/И «Кот и мышь»	1		1	
7.7	Техника безопасности. Эстафеты со скакалками	1		1	
7.8	Техника безопасности. Веселые старты	1		1	
7.9	Техника безопасности. Игры-соревнования	1		1	
7.10	Техника безопасности. Спортивные соревнования «Чемпион»	1		1	
7.11	Техника безопасности. Ведение мяча на месте. С/И «Быстро и точно»	1		1	
7.12	Техника безопасности. Эстафеты с элементами передач, ведения и бросков мяча	1		1	
7.13	Техника безопасности. Ведение мяча при движении. С/И «Борьба за мяч»	1		1	
7.14	Техника безопасности. Подбрасывание мяча. С/И «Кот и мышь»	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 8. Итоговые занятия (ПФДО -2 ч)</b>					
8.1	Техника безопасности. Эстафеты со скакалками. Веселые старты	1		1	Спортивные соревнования
8.2	Техника безопасности. Тестирования учащихся по развитию двигательных качеств физической подготовленности	1		1	Выполнение контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

## Содержание учебного плана 1 год обучения

### РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика

*Теория:* Техника безопасности. Простейшие понятия о пользе занятий физической культуры.

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

*Форма аттестации/контроля:* контрольные игры.

## **РАЗДЕЛ 2. Футбол**

*Теория:* История футбола. Техника безопасности. Правила игры в футбол.

*Практика:* Передвижение при игре, удары по неподвижному и катящемуся мячу; передача мяча; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Форма аттестации/контроля:* контрольные игры.

## **РАЗДЕЛ 3. Кроссовая подготовка**

*Теория:* Развитие скоростно-силовых способностей. Техника безопасности.

*Практика:* Чередование бега и ходьбы, бег на длинную дистанцию, непрерывный медленный бег, преодоление естественных препятствий.

*Форма аттестации/контроля:* спортивные соревнования.

## **РАЗДЕЛ 4. Баскетбол**

*Теория:* История баскетбола. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности.

*Практика:* Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; ловля и броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Форма аттестации/контроля:* контрольные игры.

## **РАЗДЕЛ 5. Волейбол**

*Теория:* История игры в волейбол. Игровые действия волейболиста. Техника безопасности.

*Практика:* Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Форма аттестации/контроля:* контрольные игры.

## **РАЗДЕЛ 6. Гимнастика**

*Теория:* Техника безопасности.

*Практика:* Висы и упоры; седы; упражнения в группировке; лазание по гимнастической стенке, канату, бревну.

*Форма аттестации/контроля:* спортивные соревнования.

## **РАЗДЕЛ 7. Ручной мяч**

*Теория:* История происхождения игры «ручной мяч». Развитие выносливости, внимания. Техника безопасности.

*Практика:* Ловля и передача мяча, ведение, подбрасывание и броски мяча.

*Форма аттестации/контроля:* контрольные игры.

## РАЗДЕЛ 8. Итоговые занятия

*Теория:* Техника безопасности, рекомендации по организации спортивных игр

*Практика:* Эстафеты со скакалками. Веселые старты. Тестирования учащихся по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств физической подготовленности (текущий контроль).

*Форма аттестации/контроля:* выполнение контрольных нормативов.

## Учебный план

### 2 год обучения

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика (10 ч)</b>					
1.1	Техника безопасности. Вводный инструктаж. Размыкание и смыкание приставными шагами.!». П/И «Повтори за мной»	1	0,5	0,5	Контрольные игры
1.2	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на открытых площадках. Размыкание и смыкание приставными шагами. П/И«Возьми и передай»	1	0,5	0,5	
1.3	Техника безопасности. Упражнения в размыкании и смыкании приставными шагами! П/И «Салки»	1		1	
1.4	Техника безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. П/И «К своим флажкам»	1		1	
1.5	Техника безопасности. Веселые старты	1		1	
1.6	Техника безопасности. Перестроение из двух колонн в одну. П/И «Пятнашки»	1		1	
1.7	Техника безопасности. Перестроение из одной шеренги в две. П/И «Быстрые и ловкие»	1		1	
1.8	Техника безопасности. Упражнения в перестроении из одной шеренги в две. П/И. «Перемена мест»	1		1	
1.9	Техника безопасности. Спортивный	1		1	

	смеходром				
1.10	Техника безопасности. Перестроение из двух шеренг в одну. П/И «Прыгающие воробушки»	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 2. Волейбол (12 ч)</b>					
2.1	Игровые действия волейболиста. Техника безопасности. Ловля мяча в движении. П/И «Конфетки»	1	0,5	0,5	Спортивные соревнования
2.2	Техника безопасности. Передача мяча в движении. П/И «Лошадки»	1		1	
2.3	Техника безопасности. Упражнения в ловле и передаче мяча в движении. П/И «Лисы и куры»	1		1	
2.4	Техника безопасности. Спортивные соревнования со скакалками	1		1	
2.5	Техника безопасности. Броски в цель (кольцо). П/И «Кто дальше бросит»	1		1	
2.6	Техника безопасности. Броски в цель (щит). П/И «Три характера»	1		1	
2.7	Техника безопасности. Броски в цель (кольцо, щит). П/И «Кошки-мышки»	1		1	
2.8	Техника безопасности. Броски в цель (мишень). П/И «Филин и пташка»	1		1	
2.9	Техника безопасности. Броски в цель (обруч). П/И «Волк во рву»	1		1	
2.10	Техника безопасности. Веселые старты с мячом	1		1	
2.11	Техника безопасности. Броски в цель (мишень, обруч). С/И «Прыгай через ров»	1		1	
2.12	Техника безопасности. Ведение мяча в движении по прямой. П/И «Точный расчёт»	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 3. Футбол (7 ч)</b>					
3.1	Игровые действия футболиста. Техника безопасности. Упражнения в бросках, ловле и передаче мяча. П/И «Играй, играй мяч не теряй»	1	0,5	0,5	Контрольные игры
3.2	Техника безопасности. Удары мяча ногами. П/И «Совушки»	1		1	
3.3	Техника безопасности. Остановки мяча ногами. С/И «Бирюльки»	1		1	
3.4	Техника безопасности. Упражнения в остановке мяча ногами и удары по нему. П/И «У кого меньше мячей»	1		1	
3.5	Техника безопасности. Ведение мяча на месте. П/И «У кого меньше мячей»	1		1	
3.6	Техника безопасности. Ведение мяча в ходьбе. П/И «Школа мяча»	1		1	
3.7	Техника безопасности. Ведение мяча в беге. С/И «Блуждающий мяч»	1		1	

<b>РАЗДЕЛ 4. Гимнастика (12 ч)</b>					
4.1	Правила поведения и основы техника безопасности на занятиях гимнастикой. Кувырок вперёд. П/И «Перемена мест»	1	0,5	0,5	Спортивные соревнования
4.2	Правила личной гигиены и рациональный режим питания. Техника безопасности. Стойка на лопатках согнув ноги. С/И «Кошки-мышки»	1	0,5	0,5	
4.3	Техника безопасности. Веселые старты со скакалками	1		1	
4.4	Техника безопасности. Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. П/И «Мяч в корзину»	1		1	
4.5	Техника безопасности. Перекат вперёд в упор присев. П/И «Попади в обруч»	1		1	
4.6	Техника безопасности. Кувырок в сторону. П/И «Совушка»	1		1	
4.7	Техника безопасности. Упражнения в висе стоя. С/И «Быстрые и ловкие»	1		1	
4.8	Техника безопасности. Упражнения в висе лёжа. П/И «Пройди по трапу»	1		1	
4.9	Техника безопасности. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног. С/И «Волк во рву»	1		1	
4.10	Техника безопасности. Вис на согнутых руках. Игры с элементами футбола. С/И «Космонавты»	1		1	
4.11	Техника безопасности. Упражнения в висе на согнутых руках. П/И «Охотники и утки»	1		1	
4.12	Техника безопасности. Подтягивание в висе лёжа согнувшись. П/И «У кого мячей больше»	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 5. Баскетбол (10 ч)</b>					
5.1	Игровые действия баскетболиста. Техника безопасности. Передвижения, ведение мяча. П/И «Круговая охота»	1	0,5	0,5	Контрольные игры
5.2	Техника безопасности. Перешагивание через набивные мячи. П/И «Шишки-жёлуди-орехи»	1		1	
5.3	Техника безопасности. Ведение, броски мяча. П/И «Пингвины с мячом»	1		1	
5.4	Техника безопасности. Поворот кругом стоя. Подвижная игра «Альпинисты»	1		1	
5.5	Техника безопасности. Передача в парах двумя руками. П/И «Гонки мячей»	1		1	
5.6	Техника безопасности. Передача мяча в парах двумя руками от груди. С/И «Ловкие обезьяны»	1		1	

5.7	Техника безопасности. Передача мяча. П/И «К своим флажкам»	1		1	
5.8	Техника безопасности. Броски мяча. П/И «Верёвочка под ногами»	1		1	
5.9	Техника безопасности. П/И «Повтори за мной»	1		1	
5.10	Техника безопасности. Передвижения, остановки. Подвижная игра «Эстафета с обручами»	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 6. Кроссовая подготовка (7 ч)</b>					
6.1	Особенности дыхания при ходьбе. Техника безопасности. Ходьба на носках. П/И «Черепашка-путешественница»	1	0,5	0,5	Спортивные соревнования
6.2	Техника безопасности. Комплекс игр с рифмованными строками	1		1	
6.3	Техника безопасности. Ходьба, пригнувшись на пятках, с различным положением рук под счёт учителя. С/И «Быстрые ладошки»	1		1	
6.4	Техника безопасности. Ходьба в полуприседе с различным положением рук под счёт педагога. С/И «Восьмерки»	1		1	
6.5	Техника безопасности. Ходьба коротким (30-35 см) шагом. С/И «Конфетки»	1		1	
6.6	Техника безопасности. Ходьба средним (50-55 см) шагом. С/И «Поймай мяч»	1		1	
6.7	Техника безопасности. Ходьба длинным (60-65см) шагом. П/И «Белки, волки, лисы»	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 7. Ручной мяч (12 ч)</b>					
7.1	Совершенствование техники броска. Техника безопасности. Метание большого мяча с расстояния от 2 до 6 м. П/И «Точный расчёт»	1	0,5	0,5	Спортивные соревнования
7.2	Техника безопасности. Равномерный бег до 6 минут	1		1	
7.3	Техника безопасности. Метание малого мяча с расстояния от 2 до 6 м. П/И «Мяч соседу»	1		1	
7.4	Техника безопасности. Метание малого мяча на дальность отскока от пола. С/И «Зайцы в огороде»	1		1	
7.5	Техника безопасности. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. С/И «Пустое место»	1		1	
7.6	Техника безопасности. Метание набивного мяча от груди. С/И «Блуждающий мяч»	1		1	
7.7	Техника безопасности. Метание в узкие	1		1	

	вертикальные цели, по «коридору». С/И «Бирюльки»				
7.8	Техника безопасности. Катание мяча в движущиеся цели и на точность. С/И «Перемена мест»	1		1	
7.9	Техника безопасности. Метание малого мяча с расстояния от 2 до 6 м. П/И «Мяч соседу»	1		1	
7.10	Техника безопасности. Метание малого мяча на дальность отскока от пола. С/И «Зайцы в огороде»	1		1	
7.11	Техника безопасности. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. С/И «Пустое место»	1		1	
7.12	Техника безопасности. Метание набивного мяча от груди. С/И «Блуждающий мяч»	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 8. Итоговые занятия (2 ч)</b>					
8.1	Техника безопасности. Веселые старты	1		1	Спортивные соревнования
8.2	Техника безопасности. Тестирования учащихся по развитию двигательных качеств физической подготовленности	1		1	Выполнение контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>4,5</b>	<b>67,5</b>	

## Содержание учебного плана 2 года обучения

### РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика

*Теория:* Техника безопасности. Вводный инструктаж.

*Практика:* Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, упражнения в передвижении в колонне по одному на указанные ориентиры.

*Форма аттестации/контроля:* контрольные игры.

### РАЗДЕЛ 2. Волейбол

*Теория:* Игровые действия волейболиста.

*Практика:* Ловля мяча в движении, броски в цель: кольцо, щит, обруч, мишень, ведение мяча в движении по прямой, разными способами, передача мяча.

*Форма аттестации/контроля:* спортивные соревнования.

### РАЗДЕЛ 3. Футбол

*Теория:* Игровые действия футболиста. Техника безопасности.

*Практика:* Упражнения в бросках, ловле и передаче мяча удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе, беге.

*Форма аттестации/контроля:* контрольные игры.

#### **РАЗДЕЛ 4. Гимнастика**

*Теория:* Правила поведения и основы техника безопасности на занятиях гимнастикой.

*Практика:* Кувырок вперёд, в сторону, стойка на лопатках согнув ноги., пережат вперёд в упор присев, упражнения в висе стоя, лежа, упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лёжа согнувшись, подтягивание в висе из седа ноги врозь на канате, упражнения в упоре лёжа, стоя на коленях, упражнения в упоре лежа и стоя на коне, упражнения в упоре стоя на коленях и упоре на бревне, упражнения в упоре лёжа и стоя на гимнастической скамейке, лазание по наклонной.

*Форма аттестации/контроля:* спортивные соревнования.

#### **РАЗДЕЛ 5. Баскетбол**

*Теория:* Игровые действия баскетболиста. Техника безопасности.

*Практика:* Передвижения, ведение мяча, перешагивание через набивные мячи, ведение, броски мяча, поворот кругом стоя, передача в парах двумя руками, передача мяча в парах двумя руками от груди.

*Форма аттестации/контроля:* контрольные игры.

#### **РАЗДЕЛ 6. Кроссовая подготовка**

*Теория:* Особенности дыхания при ходьбе. Техника безопасности.

*Практика:* Ходьба на носках, пригнувшись на пятках, различным положением рук под счёт учителя, ходьба коротким, средним и длинными шагами, сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, преодоление 2-3 препятствий по разметкам, обычный бег с изменением направления движения по указанию учителя, челночный бег 3х5 м, равномерный, медленный бег до 5 минут.

*Форма аттестации/контроля:* спортивные соревнования.

#### **РАЗДЕЛ 7. Ручной мяч**

*Теория:* Совершенствование техники броска.

*Практика:* Метание большого и малого мяча с расстояния от 2 до 6 м, метание малого мяча на дальность отскока от пола, от стены, метание набивного мяча от груди, метание в узкие вертикальные цели, по «коридору», катание мяча в движущиеся цели и на точность.

*Форма аттестации/контроля:* контрольные игры.

## РАЗДЕЛ 8. Итоговые занятия

*Теория:* Техника безопасности, рекомендации по организации спортивных игр.

*Практика:* Веселые старты. Тестирования учащихся по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств физической подготовленности (текущий контроль).

*Форма аттестации/контроля:* выполнение контрольных нормативов.

### Учебный план

### 3 год обучения

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика (10 ч)</b>					
1.1	Техника безопасности. Вводный инструктаж. Бег с изменением длины шагов. С/И «Кот и мышь»	1	0,5	0,5	Спортивные соревнования
1.2	Техника безопасности. Бег с изменением частоты шагов. С/И «У медведя во бору»	1		1	
1.3	Техника безопасности. Ходьба с перешагиванием через скамейки, в «коридорчике», с преодолением 3 -4 препятствий. С/И «Палочки-сбивалочки»	1		1	
1.4	Техника безопасности. Бег с высоким подниманием бедра. П/И «Бирюльки»	1		1	
1.5	Техника безопасности. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. С/И «Быстрые ладошки»	1		1	
1.6	Техника безопасности. Бег на 30 метров на результат. С/И «Ловкие обезьяны»	1		1	
1.7	Техника безопасности. Бег коротким шагом. Значение и содержание утренней гимнастики	1	0,5	0,5	
1.8	Техника безопасности. Бег средним шагом.	1		1	
1.9	Техника безопасности. Длинным шагом	1		1	
1.10	Техника безопасности. Веселые старты	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 2. Футбол (7 ч)</b>					
2.1	Техника безопасности. Передвижения, остановки, рывки. Игровые действия футболиста	1	0,5	0,5	Контрольные игры

2.2	Техника безопасности. Ведение мяча перед собой по прямой линии. Работа органов дыхания	1		1	
2.3	Техника безопасности. Бег равномерный, медленный до 8 минут	1		1	
2.4	Техника безопасности. Техника удара по катящемуся мячу внешней стороной подошвы	1		1	
2.5	Техника безопасности. Удары по мячу в кругу с остановкой мяча подошвой	1		1	
2.6	Техника безопасности. Удары по воротам внешней стороной подошвы	1		1	
2.7	Техника безопасности. Игра по футболу по упрощённым правилам на маленькой площадке	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 3. Ручной мяч (10 ч)</b>					
3.1	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в парах простейшим способом. Развитие физических качеств	1	0,5	0,5	Контрольные игры
3.2	Техника безопасности. Подвижная игра с элементами ручного мяча	1		1	
3.3	Техника безопасности. Броски мяча в цель в ходьбе	1		1	
3.4.	Техника безопасности. Броски мяча в цель в медленном беге	1		1	
3.5	Техника безопасности. Ведение мяча на месте	1		1	
3.6	Техника безопасности. Ведение мяча с продвижением вперёд шагом	1		1	
3.7	Техника безопасности. Ведение мяча с продвижением вперёд бегом	1		1	
3.8	Техника безопасности. Ведение мяча с продвижением вперёд шагом и бегом	1		1	
3.9	Техника безопасности. Ведение мяча с продвижением вперёд бегом	1		1	
3.10	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в тройках простейшим способом	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 4. Баскетбол (10 ч)</b>					
4.1	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в треугольниках. Игровые действия баскетболиста	1	0,5	0,5	Контрольные игры
4.2	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в квадратах	1		1	
4.3	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в кругах	1		1	
4.4	Техника безопасности. Ведение на месте правой и левой рукой в движении: шагом	1		1	
4.5	Техника безопасности. Ведение на месте правой и левой рукой в движении:	1		1	

	бегом				
4.6	Техника безопасности. Ведение мяча с изменением направления	1		1	
4.7	Техника безопасности. Броски мяча в цель в ходьбе	1		1	
4.8	Техника безопасности. Броски мяча в цель медленном беге	1		1	
4.9	Техника безопасности. Комбинации из изученных технических приёмов	1		1	
4.10	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в движении	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 5. Волейбол (12 ч)</b>					
5.1	Техника безопасности. Передачи мяча в кругу. Игровые действия волейболиста	1	0,5	0,5	Контрольные игры
5.2	Техника безопасности. Передачи мяча в кругу по высокой траектории	1		1	
5.3	Техника безопасности. Приём мяча снизу после наброса мяча партнёрам	1		1	
5.4	Техника безопасности. Передача мяча в парах после подброса перед собой	1		1	
5.5	Техника безопасности. Подготовленные к волейболу подвижные игры	1		1	
5.6	Техника безопасности. Учебная игра в пионербол	1		1	
5.7	Техника безопасности. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1		1	
5.8	Техника безопасности. Приём мяча снизу после наброса мяча партнёрам	1		1	
5.9	Техника безопасности. Учебная игра в пионербол	1		1	
5.10	Техника безопасности. Веселые старты	1		1	
5.11	Техника безопасности. Учебная игра в пионербол	1		1	
5.12	Техника безопасности. Подготовленные к волейболу подвижные игры	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 6. Гимнастика (12 ч)</b>					
6.1	Техника безопасности. Лазание и перелазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях. Техника выполнения гимнастических упражнений	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
6.2	Техника безопасности. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1		1	
6.3	Техника безопасности. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	1		1	
6.4	Техника безопасности. Лазание по наклонной скамейке в положении лёжа, подтягиваясь руками	1		1	

6.5	Техника безопасности. Перелезание через бревно, коня	1		1	
6.6	Техника безопасности. Ходьба приставными шагами.	1		1	
6.7	Техника безопасности. Лазание по канату	1		1	
6.8	Техника безопасности. Перелезание через бревно и коня	1		1	
6.9	Техника безопасности. Комбинации элементов на гимнастической стенке	1		1	
6.10	Техника безопасности. Веселые старты со скакалками	1		1	
6.11	Техника безопасности. Лазание по канату, приседание и переход в упор присев	1		1	
6.12	Техника безопасности. Упражнения в равновесии: ходьба на носках. Шаги галопа и польки в парах. Работа органов дыхания	1	0,5	0,5	
<b>РАЗДЕЛ 7. Кроссовая подготовка (9 ч)</b>					
7.1	Техника безопасности. Подвижные игры: варианты салок, эстафеты и игры с мячом. Развитие выносливости. Бег на 30 м.	1	0,5	0,5	
7.2	Техника безопасности. Игра: «Космонавты». Бег на 60м.	1		1	
7.3	Техника безопасности. Игра: «Удочка». Высокий старт. Бег на 90м.	1		1	
7.4	Техника безопасности. Игра: «Пустое место». Преодоление малых препятствий.	1		1	
7.5	Техника безопасности. Игра: «Удочка». Высокий старт. Бег на 90м.	1		1	Спортивные соревнования
7.6	Техника безопасности. Игра: «Пустое место». Преодоление малых препятствий.	1		1	
7.7	Техника безопасности. Игра: «Вызови меня по имени»	1		1	
7.8	Спорт эстафеты	1		1	
7.9	Техника безопасности. Игра: «Вызови меня по имени»	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 8. Итоговые занятия (2 ч)</b>					
8.1	Спортивный праздник. Семейный творческий проект «Спорт в моей семье»	1		1	Творческий проект
8.2	Техника безопасности. Тестирования учащихся по развитию двигательных качеств физической подготовленности	1		1	Выполнение контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>4,5</b>	<b>67,5</b>	

## Содержание учебного плана 3 года обучения

### РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика

*Теория:* Техника безопасности. Вводный инструктаж.

*Практика:* Бег с изменением длины и частоты шагов, скорости, ходьба с перешагиванием через скамейки, ходьба в различном темпе под звуковые сигналы, бег с высоким подниманием бедра, бег коротким, средним, длинным шагом, непрерывный бег, бег приставными шагами, прыжки со скакалкой, с ноги на ногу, в высоту, длину, с места, с прямого разбега, с вращением вокруг своей оси, зигзагом, в парах.

*Форма аттестации/контроля:* спортивные соревнования.

### РАЗДЕЛ 2. Футбол

*Теория:* Техника безопасности. Игровые действия футболиста. Технические и тактические приёмы в футболе.

*Практика:* Передвижения, остановки, рывки, игровые действия волейболиста, ведение мяча перед собой по прямой линии, работа органов дыхания, техника удара по катящемуся мячу внешней стороной подошвы, удары по мячу в кругу с остановкой мяча подошвой, игра по футболу по упрощённым правилам на маленькой площадке.

*Форма аттестации/контроля:* контрольные игры.

### РАЗДЕЛ 3. Ручной мяч

*Теория:* Техника безопасности. Развитие физических качеств.

*Практика:* Ловля и передача мяча в парах простейшим способом, развитие физических качеств, броски мяча в цель в ходьбе, в медленном беге, ведение мяча с продвижением вперёд шагом, бегом, ловля и передача мяча в тройках простейшим способом, по кругу, эстафеты с элементами ведения, бросков и передач мяча.

*Форма аттестации/контроля:* контрольные игры.

### РАЗДЕЛ 4. Баскетбол

*Теория:* Техника безопасности. Игровые действия баскетболиста.

*Практика:* Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, игровые действия баскетболиста, ведение на месте правой и левой рукой в движении: шагом, бегом, с изменением направления, броски мяча в цель медленном беге, ловля и передача мяча в движении, ведение и броски в кольцо.

*Форма аттестации/контроля:* контрольные игры.

### РАЗДЕЛ 5. Волейбол

*Теория:* Техника безопасности. Игровые действия волейболиста.

*Практика:* Передача мяча в кругу по высокой траектории, в парах после наброса перед собой, приём мяча снизу после наброса мяча партнёрам, игра в волейбол по упрощённым правилам.

*Форма аттестации/контроля:* контрольные игры.

## **РАЗДЕЛ 6. Гимнастика**

*Теория:* Техника безопасности. Техника выполнения гимнастических упражнений.

*Практика:* Лазание и перелазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях, техника выполнения гимнастических упражнений, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в положении лежа, подтягиваясь руками, перелезание через бревно, коня, ходьба приставными шагами, комбинации элементов на гимнастической стенке, лазание по канату, приседание и переход в упор присев, упражнения в равновесии; повороты на бревне, перекаты в группировке с последующей опорой рук за головой, стойка на лопатках.

*Форма аттестации/контроля:* тренировочные занятия.

## **РАЗДЕЛ 7. Кроссовая подготовка**

*Теория:* Техника безопасности. Подвижные игры: варианты салок, эстафеты и игры с мячом. Развитие выносливости.

*Практика:* Ловля и передача мяча, высокий старт, бег на 30 м, 60 м, 90 м, бег по жесткому и твердому видам грунта, ходьба и бег по слабопересеченной местности в сочетании с преодолением узких горизонтальных и вертикальных препятствий, преодоление малых препятствий, передвижения в гору и с горы, челночный бег, семейный творческий проект «Спорт в моей семье».

*Форма аттестации/контроля:* спортивные соревнования.

## **РАЗДЕЛ 8. Итоговые занятия**

*Теория:* Техника безопасности.

*Практика:* Спортивный праздник. Семейный творческий проект «Спорт в моей семье». Тестирования учащихся по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств физической подготовленности (текущий контроль).

*Форма аттестации/контроля:* выполнение контрольных нормативов.

## Учебный план

### 4 год обучения

Таблица 5

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика (10 ч)</b>					
1.1	Техника безопасности. Вводный инструктаж. Бег с изменением длины шагов	1	0,5	0,5	Выполнение контрольных нормативов
1.2	Техника безопасности. Бег с изменением частоты шагов	1		1	
1.3	Техника безопасности. Ходьба с перешагиванием через скамейки, в «коридорчике», с преодолением 3 -4 препятствий. Первая помощь при травмах	1	0,5	0,5	
1.4	Техника безопасности. Бег с высоким подниманием бедра	1		1	
1.5	Техника безопасности. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы	1		1	
1.6	Техника безопасности. Бег на 30 метров на результат	1		1	
1.7	Техника безопасности. Бег коротким шагом, средним шагом	1		1	
1.8	Техника безопасности. Веселые старты	1		1	
1.9	Техника безопасности. Бег длинным шагом	1		1	
1.10	Техника безопасности. Прыжки с ноги на ногу	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 2. Кроссовая подготовка (7 ч)</b>					
2.1	Дыхание при беге. Техника безопасности. Передвижения со сменой ходьбы и бега. Эстафеты	1	0,5	0,5	Спортивные соревнования
2.2	Техника безопасности. Чередование бега и ходьбы с сокращением времени на ходьбу. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)	1		1	
2.3	Техника безопасности. Бег по прямой на дистанциях 30м,50м. Игра «Вызови по имени»	1		1	
2.4	Техника безопасности. Челночный бег 3x10	1		1	
2.5	Техника безопасности. Эстафеты с ускорениями в беге от 20 до 30м. Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления	1		1	
2.6	Техника безопасности. Преодоление малых препятствий. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги)	1		1	

2.7	Техника безопасности. Спортивный смеходром	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 3. Футбол (7 ч)</b>					
3.1	Игровые действия футболиста. Техника безопасности. Передвижения, остановки, рывки	1	0,5	0,5	Контрольные игры
3.2	Техника безопасности. Ведение мяча перед собой по прямой линии	1		1	
3.3	Техника безопасности. Техника удара по катящемуся мячу внешней стороной подошвы	1		1	
3.4	Техника безопасности. Удары по мячу в кругу с остановкой мяча подошвой. Удары по воротам	1		1	
3.5	Техника безопасности. Соревнования» Быстрые и ловкие»	1		1	
3.6	Техника безопасности. Удары по воротам внешней стороной подошвы с 3 – 4 м	1		1	
3.7	Техника безопасности. Игра по футболу по упрощённым правилам на маленькой площадке	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 4. Ручной мяч (10 ч)</b>					
4.1	Жизненно важные двигательные умения и навыки. Техника безопасности. Ловля и передача мяча в парах простейшим способом. Подвижная игра с элементами ручного мяча	1	0,5	0,5	Контрольные игры
4.2	Техника безопасности. Броски мяча в цель в ходьбе. Подвижная игра с элементами ручного мяча	1		1	
4.3	Техника безопасности. Броски мяча в цель в медленном беге. Подвижная игра с элементами ручного мяча	1		1	
4.4	Техника безопасности. Ведение мяча на месте, с продвижением вперёд шагом. Подвижная игра с элементами ручного мяча	1		1	
4.5	Техника безопасности. Ведение мяча на месте, с продвижением вперёд бегом. Подвижная игра с элементами ручного мяча	1		1	
4.6	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в тройках и кругу простейшим способом. Подвижная игра с элементами ручного мяча	1		1	
4.7	Техника безопасности. Броски по воротам с 3 -4 метров передач, ведения и бросков. Подвижная игра с элементами ручного мяча	1		1	
4.8	Техника безопасности. Эстафеты с элементами передач, ведения и бросков	1		1	

4.9	Техника безопасности. Игры с элементами ручного мяча «Мяч ловцу»	1		1	
4.10	Техника безопасности. Игра «Ручной мяч» по упрощённым правилам	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 5. Баскетбол (10 ч)</b>					
5.1	Игровые действия баскетболиста. Техника безопасности. Ловля и передача мяча в треугольниках	1	0,5	0,5	Контрольные игры
5.2	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в квадратах.	1		1	
5.3	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в кругах	1		1	
5.4	Техника безопасности. Ведение на месте правой рукой в движении, шагом и бегом	1		1	
5.5	Техника безопасности. Ведение на месте левой рукой в движении, шагом и бегом	1		1	
5.6	Техника безопасности. Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		1	
5.7	Техника безопасности. Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге	1		1	
5.8	Техника безопасности. Соревнования «Чемпион»	1		1	
5.9	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в движении.	1		1	
5.10	Техника безопасности. Ведение и броски мяча в кольцо	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 6. Волейбол (12 ч)</b>					
6.1	Игровые действия волейболиста. Техника безопасности. Передачи мяча в кругу	1	0,5	0,5	Контрольные игры
6.2	Техника безопасности. Передачи мяча в кругу по высокой траектории	1		1	
6.3	Техника безопасности. Приём мяча снизу после наброса мяча партнёрам	1		1	
6.4	Техника безопасности. Передача мяча в парах после подброса перед собой	1		1	
6.5	Техника безопасности. Подготовленные к волейболу подвижные игры	1		1	
6.6	Техника безопасности. Учебная игра в пионербол	1		1	
6.7	Техника безопасности. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1		1	
6.8	Техника безопасности. Передачи мяча в кругу по высокой траектории	1		1	
6.9	Техника безопасности. Приём мяча снизу после наброса мяча партнёрам	1		1	
6.10	Техника безопасности. Передача мяча в парах после подброса перед собой	1		1	
6.11	Техника безопасности. Подготовленные к волейболу подвижные игры	1		1	
6.12	Техника безопасности. Учебная игра в	1		1	

	пионербол				
<b>РАЗДЕЛ 7. Гимнастика (13 ч)</b>					
7.1	Правила личной гигиены и рациональный режим для учащихся. Техника безопасности. Лазанье и перелазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
7.2	Техника безопасности. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1		1	
7.3	Техника безопасности. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Здоровье и физическое развитие человека	1	0,5	0,5	
7.4	Техника безопасности. Лазанье по наклонной скамейке в положении лёжа, подтягиваясь руками	1		1	
7.5	Техника безопасности. Перелезание через бревно, коня	1		1	
7.6	Техника безопасности. Лазание по наклонной скамейке в положении лёжа, подтягиваясь руками	1		1	
7.7	Техника безопасности. Веселые старты	1		1	
7.8	Техника безопасности. Лазание по канату, перелезание через бревно и коня	1		1	
7.9	Техника безопасности. Комбинации элементов на гимнастической стенке	1		1	
7.10	Техника безопасности. Лазание по канату, перелезание через бревно и коня	1		1	
7.11	Техника безопасности. Лазанье по канату приседание и переход в упор присев	1		1	
7.12	Техника безопасности. Упражнения в равновесии: ходьба на носках, повороты на бревне	1		1	
7.13	Техника безопасности. Игра: «Вызови меня по имени»	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 8. Итоговые занятия (2 ч)</b>					
8.1	Спорт эстафеты	1		1	Спортивные соревнования
8.2	Спортивный праздник. Семейный творческий проект «Спорт в моей семье»	1		1	Творческий проект
8.3	Тестирования учащихся по развитию двигательных качеств физической подготовленности. Итоговый контроль	1		1	Выполнение контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>4,5</b>	<b>67,5</b>	

## Содержание учебного плана 4 года обучения

### РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика

*Теория:* Техника безопасности. Вводный инструктаж.

*Практика:* Бег с изменением длины и частоты шагов, бег на 30 метров на результат, бег с высоким подниманием бедра коротким, средним, длинным шагом, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад, ходьба в различном темпе под звуковые сигналы, прыжки с ноги на ногу, многоразовые прыжки, прыжки в длину с разбега, чередование бега и ходьбы с сокращением времени на ходьбу, бег на 30 м – 40 м с произвольного старта, бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы, метание малого мяча с места и с разбега.

*Форма аттестации/контроля:* выполнение контрольных нормативов.

## **РАЗДЕЛ 2. Кроссовая подготовка**

*Теория:* Дыхание при беге. Техника безопасности. Эстафеты.

*Практика:* Чередование бега и ходьбы с сокращением времени на ходьбу, многоскоки (тройной, пятерной, десятерной), физические нагрузки и их контроль, бег по прямой на дистанциях 30м, 50м, челночный бег 3x10, равномерный бег до 12 минут на короткие дистанции до 60 м.

*Форма аттестации/контроля:* спортивные соревнования.

## **РАЗДЕЛ 3. Футбол**

*Теория:* Игровые действия футболиста. Техника безопасности.

*Практика:* Передвижения, остановки, рывки, ведение мяча перед собой по прямой линии, техника удара по катящемуся мячу внешней стороной подошвы, удары по воротам внешней стороной подошвы с 3 – 4 м, игра по футболу по упрощённым правилам на маленькой площадке.

*Форма аттестации/контроля:* контрольные игры.

## **РАЗДЕЛ 4. Ручной мяч**

*Теория:* Жизненно важные двигательные умения и навыки. Техника безопасности. Подвижные игры с элементами ручного мяча.

*Практика:* Ловля и передача мяча в парах простейшим способом, подвижная игра с элементами ручного мяча, броски мяча в цель в ходьбе, ведение мяча на месте, с продвижением вперёд шагом, боком, эстафеты с элементами передач, ведение и передача мяча в тройках и кругу простейшим способом, броски по воротам с 3 -4 метров.

*Форма аттестации/контроля:* контрольные игры.

## **РАЗДЕЛ 5. Баскетбол**

*Теория:* Игровые действия баскетболиста. Техника безопасности.

*Практика:* Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах, ведение на месте правой и левой рукой в движении, шагом и бегом, ведение мяча с изменением направления и скорости, броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге, ведение и броски мяча в кольцо.

*Форма аттестации/контроля:* контрольные игры.

## **РАЗДЕЛ 6. Волейбол**

*Теория:* Игровые действия волейболиста. Техника безопасности.

*Практика:* Передачи мяча в кругу по высокой траектории, игра в волейбол по упрощённым правилам, приём мяча снизу после наброса мяча партнёрам, подготовленные к волейболу подвижные игры.

*Форма аттестации/контроля:* контрольные игры.

## **РАЗДЕЛ 7. Гимнастика**

*Теория:* Правила личной гигиены и рациональный режим для учащихся. Техника безопасности.

*Практика:* Лазанье и перелазание по наклонной гимнастической в упоре на коленях, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, лазанье по наклонной скамейке в положении лёжа, подтягиваясь руками, перелезание через бревно, коня, лазание по канату, комбинации элементов на гимнастической стенке, упражнения в равновесии: ходьба на носках, повороты на бревне, перекаты в группировке с последующей опорой рук за головой, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперёд, из положения лёжа на спине «мост», два кувырка вперёд с обязательной группировкой.

*Форма аттестации/контроля:* тренировочные занятия.

## **РАЗДЕЛ 8. Итоговые занятия**

*Практика:* Спортивные эстафеты. Спортивный праздник. Семейный творческий проект «Спорт в моей семье». Тестирования учащихся по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств физической подготовленности (итоговый контроль).

*Форма аттестации/контроля:* выполнение контрольных нормативов.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения учащимися содержания программы по общей физической подготовке приобретаются следующие умения и навыки:

*Предметными результатами* освоения, учащимися содержание программы по общей физической подготовке является следующие умения:

— уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— уметь организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять общую физическую подготовку как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— знать и уметь подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— уметь выполнять технические и тактические действия в базовых видах спорта (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч), применять их в игровой и соревновательной деятельности.

*Личностными результатами* освоения, учащимися содержание программы по общей физической подготовке является следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

— знать общие основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;

— уметь составлять и правильно выполнять комплексы специальных физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы.

*Метапредметными результатами* освоения, учащимися содержание программы по общей физической подготовке является следующие умения:

— уметь характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— уметь находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч), использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

— правильно выполнять технические комбинации при акробатике и гимнастике.

Выпускник научится:

✓ ориентироваться в понятиях «Общая физическая подготовка», «режим дня»;

✓ характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;

✓ раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;

✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность:

✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

✓ планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Программа рассчитана на четыре года обучения по 72 часа в год (288 часов - весь период обучения), реализуется в течение 36 недель с 10 сентября по 31 мая учебного года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу в день (по 45 минут).

### Календарный учебный график 1 года обучения

Таблица 6

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
<b>Тема 1 – Лёгкая атлетика (10 часов)</b>						
1.		Техника безопасности. Простейшие понятия о пользе занятий физической культуры. Бег правым боком приставными шагами. С/И «Кот и мышь»	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольные игры
2.		Техника безопасности. Бег левым боком приставными шагами. С/И «У медведя во бору»	1	Тренировочное занятие		
3.		Техника безопасности. Бег правым боком, левым боком приставными шагами. С/И «Перемена мест»	1	Тренировочное занятие		
4.		Утренняя гимнастика, ее значение для организма. ТБ. Комплекс игр с рифмованными строчками	1	Беседа, Тренировочное занятие		
5.		Техника безопасности. Бег спиной вперед. С/И «Филин и пташка»	1	Тренировочное занятие		
6.		Техника безопасности. Бег змейкой. С/И «Блуждающий мяч»	1	Тренировочное занятие		
7.		Техника безопасности. Спорт. соревнования «Чемпион»	1	Тренировочное занятие		
8.		Техника безопасности. Бег с ноги на ногу. С/И «Охотники и утки»	1	Тренировочное занятие		
9.		Техника безопасности. Бег со скакалкой. С/И «Баба Яга»	1	Тренировочное занятие		
10.		Техника безопасности. Игры-соревнования	1	Соревнования		
<b>Тема 2 – Футбол (12 часов)</b>						
11.		Из истории футбола. Техника безопасности. Правила игры в футбол. Передвижение при игре в футбол. С/И «Белые медведи»	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольные игры
12.		Техника безопасности. Остановка мяча при игре в футбол. С/И «Космонавты»	1	Тренировочное занятие		
13.		Техника безопасности. Передвижение и остановки при игре в футбол. С/И	1	Тренировочное занятие		

		«Салки»				
14.		Техника безопасности. Техника удара по лежащему мячу. С/И «Пустое место»	1	Тренировочное занятие		
15.		Техника безопасности. Проталкивание мяча перед собой. С/И «Кот и мышь»	1	Тренировочное занятие		
16.		Техника безопасности. Веселые старты	1	Соревнования		
17.		Техника безопасности. Ведение мяча при игре. С/И «Кошки –мышки»	1	Тренировочное занятие		
18.		Техника безопасности. Обучение ударам по воротам. С/И «Космонавты»	1	Тренировочное занятие		
19.		Техника безопасности. Удар по неподвижному мячу. С/И «Волк во рву»	1	Тренировочное занятие		
20.		Техника безопасности. Удар по катящемуся мячу. С/И «Подводная охота»	1	Тренировочное занятие		
21.		Техника безопасности. Удары мяча по воротам. С/И «Быстрые ладошки»	1	Тренировочное занятие		
22.		Техника безопасности. Игры-соревнования с мячом	1	Соревнования		
<b>Тема 3 – Кроссовая подготовка (7 часов)</b>						
23.		Развитие скоростно-силовых способностей. Техника безопасности. Чередование бега и ходьбы. С/И «Комнатный стадион»	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Спортивные соревнования
24.		Техника безопасности. Чередование бега и ходьбы с сокращением времени на ходу. С/И «Змея»	1	Тренировочное занятие		
25.		Подвижные игры: салки, эстафеты и игры с мячом	1	Тренировочное занятие		
26.		Техника безопасности. Непрерывный медленный бег. С/И «Салки»	1	Тренировочное занятие		
27.		Техника безопасности. Непрерывный медленный бег без у/в до 500м	1	Тренировочное занятие		
28.		Техника безопасности. Непрерывный медленный бег без у/в до 1000м	1	Тренировочное занятие		
29.		Техника безопасности. Веселые старты	1	Соревнования		
<b>Тема 4 – Баскетбол (10 часов)</b>						
30.		Из истории баскетбола. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности. Ловля мяча и передача мяча. С/И «Метко в цель»	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольные игры
31.		Техника безопасности. Специальные передвижения без мяча. С/И «Пустое место»	1	Тренировочное занятие		
32.		Техника безопасности. Ведение мяча на месте. С/И «Перемена мест»	1	Тренировочное занятие		
33.		Техника безопасности. Броски мяча в цель. С/И «Блуждающий мяч»	1	Тренировочное занятие		

34.	Техника безопасности. Спорт. соревнования «Сильнейшие»	1	Тренировочное занятие		
35.	Техника безопасности. Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге. С/И «Горелки»	1	Тренировочное занятие		
36.	Техника безопасности. Комбинация технических приемов. С/И «Повтори за мной»	1	Тренировочное занятие		
37.	Техника безопасности. Закрепление техники передачи мяча. С/И «Бирюльки»	1	Тренировочное занятие		
38.	Техника безопасности. Закрепление техники ведения мяча. С/И «Кот и мышь»	1	Тренировочное занятие		
39.	Техника безопасности. Подвижные игры: салки, эстафеты и игры с мячом	1	Соревнования		
<b>Тема 5 – Волейбол (5 часов)</b>					
40.	Из истории игры в волейбол. Игровые действия волейболиста. Техника безопасности. Передача мяча по высокой траектории. С/И «Запомни движение»	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольные игры
41.	Техника безопасности. Подбрасывание мяча. С/И «Филин и пташка»	1	Тренировочное занятие		
42.	Техника безопасности. Прием мяча снизу. С/И «Палочки -сбивалочки»	1	Тренировочное занятие		
43.	Техника безопасности. Прием передачи мяча через сетку. С/И «Змея»	1	Тренировочное занятие		
44.	Техника безопасности. Спортивные соревнования «Сильные и ловкие»	1	Тренировочное занятие		
<b>Тема 6 – Гимнастика (12 часов)</b>					
45.	Техника безопасности. Название гимнастического инвентаря. Лазание по гимнастической лестнице. С/И «Перемена мест»	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Спортивные соревнования
46.	Техника безопасности. Лазание по гимнастической стенке. С/И «Волк во рву»	1	Тренировочное занятие		
47.	Техника безопасности. Лазание по гимнастическому канату. С/И «Охотники и утки»	1	Тренировочное занятие		
48.	Техника безопасности. Эстафеты со скакалками	1	Тренировочное занятие		
49.	Техника безопасности. Упражнения в равновесии: на месте. С/И «Блуждающий 1мяч»	1	Тренировочное занятие		
50.	Техника безопасности. Упражнения в равновесии: ходьба по самейке. С/И «Овладей мячом»	1	Тренировочное занятие		
51.	Техника безопасности. Веселые старты	1	Тренировочное занятие		

52.	Техника безопасности. Акробатика: группировка и перекаты. С/И «Прыгай через ров»	1	Тренировочное занятие		
53.	Техника безопасности. Акробатика: перекаты назад в группировке. С/И «Два деда Мороза»	1	Тренировочное занятие		
54.	Техника безопасности. Висы и упоры на перекладине. С/И «День и ночь «Перемена мест»	1	Тренировочное занятие		
55.	Техника безопасности. Преодоление простой гимнастической полосы препятствий. С/И «Быстро и точно»	1	Тренировочное занятие		
56.	Техника безопасности. Игры и эстафеты с предметами и б/п с препятствиями	1	Соревнования		
<b>Тема 7 – Ручной мяч (14 часов)</b>					
57.	Из истории происхождения ручного мяча. Развитие выносливости, внимания. Техника безопасности. Ловля мяча в парах. С/И «Филин и пташка»	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольные игры
58.	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в парах простейшим способом. С/И «Змея»	1	Тренировочное занятие		
59.	Техника безопасности. Ведение мяча на месте. С/И «Быстро и точно»	1	Тренировочное занятие		
60.	Техника безопасности. Эстафеты с элементами передач, ведения и бросков мяча	1	Тренировочное занятие		
61.	Техника безопасности. Ведение мяча при движении. С/И «Борьба за мяч»	1	Тренировочное занятие		
62.	Техника безопасности. Подбрасывание мяча. С/И «Кот и мышь»	1	Тренировочное занятие		
63.	Техника безопасности. Эстафеты со скакалками	1	Соревнования		
64.	Техника безопасности. Веселые старты	1	Соревнования		
65.	Техника безопасности. Игры-соревнования	1	Соревнования		
66.	Техника безопасности. Спортивные соревнования «Чемпион»	1	Соревнования		
67.	Техника безопасности. Ведение мяча на месте. С/И «Быстро и точно»	1	Тренировочное занятие		
68.	Техника безопасности. Эстафеты с элементами передач, ведения и бросков мяча	1	Соревнования		
69.	Техника безопасности. Ведение мяча при движении. С/И «Борьба за мяч»	1	Тренировочное занятие		
70.	Техника безопасности. Подбрасывание мяча. С/И «Кот и мышь»	1	Тренировочное занятие		
<b>Тема 8 – Итоговые занятия (2 часа)</b>					
71.	Техника безопасности. Эстафеты со	1	Соревнования	С П С	Спортив

		скалками. Веселые старты				ные соревнования
72.		Техника безопасности. Тестирования учащихся по развитию двигательных качеств физической подготовленности	1	Тестирование		Выполнение контрольных нормативов

### Календарный учебный график 2 года обучения

Таблица 7

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
<b>Тема 1 – Лёгкая атлетика (10 часов)</b>						
1.		Техника безопасности. Вводный инструктаж. Размыкание и смыкание приставными шагами.!». П/И «Повтори за мной»	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольные игры
2.		Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на открытых площадках. Размыкание и смыкание приставными шагами. П/И«Возьми и передай»	1	Беседа, Тренировочное занятие		
3.		Техника безопасности. Упражнения в размыкании и смыкании приставными шагами! П/И «Салки»	1	Тренировочное занятие		
4.		Техника безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. П/И «К своим флажкам»	1	Тренировочное занятие		
5.		Техника безопасности. Веселые старты	1	Соревнования		
6.		Техника безопасности. Перестроение из двух колонн в одну. П/И «Пятнашки»	1	Тренировочное занятие		
7.		Техника безопасности. Перестроение из одной шеренги в две. П/И «Быстрые и ловкие»	1	Тренировочное занятие		
8.		Техника безопасности. Упражнения в перестроении из одной шеренги в две. П/И. «Перемена мест»	1	Тренировочное занятие		
9.		Техника безопасности. Спортивный смеходром	1	Соревнования		
10.		Техника безопасности. Перестроение из двух шеренг в одну. П/И «Прыгающие воробушки»	1	Тренировочное занятие		
<b>Тема 2 – Волейбол (12 часов)</b>						
11.		Игровые действия волейболиста.	1	Беседа,	○ п ○ п ○	

		Техника безопасности. Ловля мяча в движении. П/И «Конфетки»		Тренировочное занятие		
12.		Техника безопасности. Передача мяча в движении. П/И «Лошадки»	1	Тренировочное занятие		
13.		Техника безопасности. Упражнения в ловле и передаче мяча в движении. П/И «Лисы и куры»	1	Тренировочное занятие		
14.		Техника безопасности. Спортивные соревнования со скакалками	1	Соревнования		
15.		Техника безопасности. Броски в цель (кольцо). П/И «Кто дальше бросит»	1	Тренировочное занятие		
16.		Техника безопасности. Броски в цель (щит). П/И «Три характера»	1	Тренировочное занятие		
17.		Техника безопасности. Броски в цель (кольцо, щит). П/И «Кошки-мышки»	1	Тренировочное занятие		
18.		Техника безопасности. Броски в цель (мишень). П/И «Филин и пташка»	1	Тренировочное занятие		
19.		Техника безопасности. Броски в цель (обруч). П/И «Волк во рву»	1	Тренировочное занятие		
20.		Техника безопасности. Веселые старты с мячом	1	Соревнования		
21.		Техника безопасности. Броски в цель (мишень, обруч). С/И «Прыгай через ров»	1	Тренировочное занятие		
22.		Техника безопасности. Ведение мяча в движении по прямой. П/И «Точный расчёт»	1	Тренировочное занятие		
<b>Тема 3 – Футбол (7 часов)</b>						
23.		Игровые действия футболиста. Техника безопасности. Упражнения в бросках, ловле и передаче мяча. П/И «Играй, играй мяч не теряй»	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольные игры
24.		Техника безопасности. Удары мяча ногами. П/И «Совушки»	1	Тренировочное занятие		
25.		Техника безопасности. Остановки мяча ногами. С/И «Бирюльки»	1	Тренировочное занятие		
26.		Техника безопасности. Упражнения в остановке мяча ногами и удары по нему. П/И «У кого меньше мячей»	1	Тренировочное занятие		
27.		Техника безопасности. Ведение мяча на месте. П/И «У кого меньше мячей»	1	Тренировочное занятие		
28.		Техника безопасности. Ведение мяча в ходьбе. П/И «Школа мяча»	1	Тренировочное занятие		
29.		Техника безопасности. Ведение мяча в беге. С/И «Блуждающий мяч»	1	Тренировочное занятие		
<b>Тема 4 – Гимнастика (12 часов)</b>						
30.		Правила поведения и основы техника безопасности на занятиях гимнастикой. Кувырок вперёд. П/И «Перемена мест»	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Спортивные соревнования

31.	Правила личной гигиены и рациональный режим питания. Техника безопасности. Стойка на лопатках согнув ноги. С/И «Кошки-мышки»	1	Беседа, Тренировочное занятие		
32.	Техника безопасности. Веселые старты со скакалками	1	Соревнования		
33.	Техника безопасности. Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. П/И «Мяч в корзину»	1	Тренировочное занятие		
34.	Техника безопасности. Перекат вперёд в упор присев. П/И «Попади в обруч»	1	Тренировочное занятие		
35.	Техника безопасности. Кувырок в сторону. П/И «Совушка»	1	Тренировочное занятие		
36.	Техника безопасности. Упражнения в висе стоя. С/И «Быстрые и ловкие»	1	Тренировочное занятие		
37.	Техника безопасности. Упражнения в висе лёжа. П/И «Пройди по трапу»	1	Тренировочное занятие		
38.	Техника безопасности. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног. С/И «Волк во рву»	1	Тренировочное занятие		
39.	Техника безопасности. Вис на согнутых руках. Игры с элементами футбола. С/И «Космонавты»	1	Тренировочное занятие		
40.	Техника безопасности. Упражнения в висе на согнутых руках. П/И «Охотники и утки»	1	Тренировочное занятие		
41.	Техника безопасности. Подтягивание в висе лёжа согнувшись. П/И «У кого мячей больше»	1	Тренировочное занятие		
<b>Тема 5 – Баскетбол (10 часов)</b>					
42.	Игровые действия баскетболиста. Техника безопасности. Передвижения, ведение мяча. П/И «Круговая охота»	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольные игры
43.	Техника безопасности. Перешагивание через набивные мячи. П/И «Шишки-жёлуди-орехи»	1	Тренировочное занятие		
44.	Техника безопасности. Ведение, броски мяча. П/И «Пингвины с мячом»	1	Тренировочное занятие		
45.	Техника безопасности. Поворот кругом стоя. Подвижная игра «Альпинисты»	1	Тренировочное занятие		
46.	Техника безопасности. Передача в парах двумя руками. П/И «Гонки мячей»	1	Тренировочное занятие		
47.	Техника безопасности. Передача мяча в парах двумя руками от груди. С/И «Ловкие обезьяны»	1	Тренировочное занятие		
48.	Техника безопасности. Передача мяча. П/И «К своим флажкам»	1	Тренировочное занятие		

49.	Техника безопасности. Броски мяча. П/И «Верёвочка под ногами»	1	Тренировочное занятие		
50.	Техника безопасности. П/И «Повтори за мной»	1	Тренировочное занятие		
51.	Техника безопасности. Передвижения, остановки. Подвижная игра «Эстафета с обручами»	1	Тренировочное занятие		
<b>Тема 6 – Кроссовая подготовка (7 часов)</b>					
52.	Особенности дыхания при ходьбе. Техника безопасности. Ходьба на носках. П/И «Черепаша-путешественница»	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Спортивные соревнования
53.	Техника безопасности. Комплекс игр с рифмованными строками	1	Тренировочное занятие		
54.	Техника безопасности. Ходьба, пригнувшись на пятках, с различным положением рук под счёт учителя. С/И «Быстрые ладошки»	1	Тренировочное занятие		
55.	Техника безопасности. Ходьба в полуприседе с различным положением рук под счёт педагога. С/И «Восьмерки»	1	Тренировочное занятие		
56.	Техника безопасности. Ходьба коротким (30-35 см) шагом. С/И «Конфетки»	1	Тренировочное занятие		
57.	Техника безопасности. Ходьба средним (50-55 см) шагом. С/И «Поймай мяч»	1	Тренировочное занятие		
58.	Техника безопасности. Ходьба длинным (60-65см) шагом. П/И «Белки, волки, лисы»	1	Тренировочное занятие		
<b>Тема 7 – Ручной мяч (12 часов)</b>					
59.	Совершенствование техники броска. Техника безопасности. Метание большого мяча с расстояния от 2 до 6 м. П/И «Точный расчёт»	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольные игры
60.	Техника безопасности. Равномерный бег до 6 минут	1	Тренировочное занятие		
61.	Техника безопасности. Метание малого мяча с расстояния от 2 до 6 м. П/И «Мяч соседу»	1	Тренировочное занятие		
62.	Техника безопасности. Метание малого мяча на дальность отскока от пола. С/И «Зайцы в огороде»	1	Тренировочное занятие		
63.	Техника безопасности. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. С/И «Пустое место»	1	Тренировочное занятие		
64.	Техника безопасности. Метание набивного мяча от груди. С/И «Блуждающий мяч»	1	Тренировочное занятие		
65.	Техника безопасности. Метание в узкие вертикальные цели, по	1	Тренировочное занятие		

		«коридору». С/И «Бирюльки»				
66.		Техника безопасности. Катание мяча в движущиеся цели и на точность. С/И «Перемена мест»	1	Тренировочное занятие		
67.		Техника безопасности. Метание малого мяча с расстояния от 2 до 6 м. П/И «Мяч соседу»	1	Тренировочное занятие		
68.		Техника безопасности. Метание малого мяча на дальность отскока от пола. С/И «Зайцы в огороде»	1	Тренировочное занятие		
69.		Техника безопасности. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. С/И «Пустое место»	1	Тренировочное занятие		
70.		Техника безопасности. Метание набивного мяча от груди. С/И «Блуждающий мяч»	1	Тренировочное занятие		
<b>Тема 8. Итоговые занятия (2 ч)</b>						
71.		Техника безопасности. Веселые старты	1	Соревнования		Спортивные соревнования
72.		Техника безопасности. Тестирования учащихся по развитию двигательных качеств физической подготовленности	1	Тестирование		Выполнение контрольных нормативов

### Календарный учебный график 3 года обучения

Таблица 8

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
<b>Тема 1 - Лёгкая атлетика (10 часов)</b>						
1.		Техника безопасности. Вводный инструктаж. Бег с изменением длины шагов. С/И «Кот и мышь»	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Спортивные соревнования
2.		Техника безопасности. Бег с изменением частоты шагов. С/И «У медведя во бору»	1	Тренировочное занятие		
3.		Техника безопасности. Ходьба с перешагиванием через скамейки, в «коридорчике», с преодолением 3-4 препятствий. С/И «Палочки-сбивалочки»	1	Тренировочное занятие		
4.		Техника безопасности. Бег с высоким подниманием бедра. П/И «Бирюльки»	1	Тренировочное занятие		
5.		Техника безопасности. Ходьба в различном темпе под звуковые	1	Тренировочное занятие		

		сигналы. С/И «Быстрые ладошки»				
6.		Техника безопасности. Бег на 30 метров на результат. С/И «Ловкие обезьяны»	1	Тренировочное занятие		
7.		Техника безопасности. Бег коротким шагом. Значение и содержание утренней гимнастики	1	Беседа, Тренировочное занятие		
8.		Техника безопасности. Бег средним шагом.	1	Тренировочное занятие		
9.		Техника безопасности. Длинным шагом	1	Тренировочное занятие		
10.		Техника безопасности. Веселые старты	1	Соревнования		
<b>Тема 2 – Футбол (7 часов)</b>						
11.		Техника безопасности. Передвижения, остановки, рывки. Игровые действия футболиста	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольные игры
12.		Техника безопасности. Ведение мяча перед собой по прямой линии. Работа органов дыхания	1	Тренировочное занятие		
13.		Техника безопасности. Бег равномерный, медленный до 8 минут	1	Тренировочное занятие		
14.		Техника безопасности. Техника удара по катящемуся мячу внешней стороной подошвы	1	Тренировочное занятие		
15.		Техника безопасности. Удары по мячу в кругу с остановкой мяча подошвой	1	Тренировочное занятие		
16.		Техника безопасности. Удары по воротам внешней стороной подошвы	1	Тренировочное занятие		
17.		Техника безопасности. Игра по футболу по упрощённым правилам на маленькой площадке	1	Двухсторонние игры		
<b>Тема 3 – Ручной мяч (10 часов)</b>						
18.		Техника безопасности. Ловля и передача мяча в парах простейшим способом. Развитие физических качеств	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольные игры
19.		Техника безопасности. Подвижная игра с элементами ручного мяча	1	Тренировочное занятие		
20.		Техника безопасности. Броски мяча в цель в ходьбе	1	Тренировочное занятие		
21.		Техника безопасности. Броски мяча в цель в медленном беге	1	Тренировочное занятие		
22.		Техника безопасности. Ведение мяча на месте	1	Тренировочное занятие		
23.		Техника безопасности. Ведение мяча с продвижением вперёд шагом	1	Тренировочное занятие		
24.		Техника безопасности. Ведение мяча с продвижением вперёд бегом	1	Тренировочное занятие		
25.		Техника безопасности. Ведение мяча с продвижением вперёд шагом и бегом	1	Тренировочное занятие		
26.		Техника безопасности. Ведение мяча с продвижением вперёд бегом	1	Тренировочное занятие		

27.	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в тройках простейшим способом	1	Тренировочное занятие		
<b>Тема 4 – Баскетбол (10 часов)</b>					
28.	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в треугольниках. Игровые действия баскетболиста	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольные игры
29.	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в квадратах	1	Тренировочное занятие		
30.	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в кругах	1	Тренировочное занятие		
31.	Техника безопасности. Ведение на месте правой и левой рукой в движении: шагом	1	Тренировочное занятие		
32.	Техника безопасности. Ведение на месте правой и левой рукой в движении: бегом	1	Тренировочное занятие		
33.	Техника безопасности. Ведение мяча с изменением направления	1	Тренировочное занятие		
34.	Техника безопасности. Броски мяча в цель в ходьбе	1	Тренировочное занятие		
35.	Техника безопасности. Броски мяча в цель медленном беге	1	Тренировочное занятие		
36.	Техника безопасности. Комбинации из изученных технических приёмов	1	Тренировочное занятие		
37.	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в движении	1	Тренировочное занятие		
<b>Тема 5 – Волейбол (12 часов)</b>					
38.	Техника безопасности. Передачи мяча в кругу. Игровые действия волейболиста	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольные игры
39.	Техника безопасности. Передачи мяча в кругу по высокой траектории	1	Тренировочное занятие		
40.	Техника безопасности. Приём мяча снизу после наброса мяча партнёрам	1	Тренировочное занятие		
41.	Техника безопасности. Передача мяча в парах после подброса перед собой	1	Тренировочное занятие		
42.	Техника безопасности. Подготовленные к волейболу подвижные игры	1	Тренировочное занятие		
43.	Техника безопасности. Учебная игра в пионербол	1	Двухсторонняя игра		
44.	Техника безопасности. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	Двухсторонняя игра		
45.	Техника безопасности. Приём мяча снизу после наброса мяча партнёрам	1	Тренировочное занятие		
46.	Техника безопасности. Учебная игра в пионербол	1	Двухсторонняя игра		
47.	Техника безопасности. Веселые старты	1	Соревнования		
48.	Техника безопасности. Учебная игра в пионербол	1	Двухсторонняя игра		

49.	Техника безопасности. Подготовленные к волейболу подвижные игры	1	Соревнования		
<b>Тема 6 – Гимнастика (12 часов)</b>					
50.	Техника безопасности. Лазание и перелазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях. Техника выполнения гимнастических упражнений	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Тренировочное занятие
51.	Техника безопасности. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	Тренировочное занятие		
52.	Техника безопасности. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	1	Тренировочное занятие		
53.	Техника безопасности. Лазание по наклонной скамейке в положении лёжа, подтягиваясь руками	1	Тренировочное занятие		
54.	Техника безопасности. Перелезание через бревно, коня	1	Тренировочное занятие		
55.	Техника безопасности. Ходьба приставными шагами.	1	Тренировочное занятие		
56.	Техника безопасности. Лазание по канату	1	Тренировочное занятие		
57.	Техника безопасности. Перелезание через бревно и коня	1	Тренировочное занятие		
58.	Техника безопасности. Комбинации элементов на гимнастической стенке	1	Тренировочное занятие		
59.	Техника безопасности. Веселые старты со скакалками	1	Тренировочное занятие		
60.	Техника безопасности. Лазание по канату, приседание и переход в упор присев	1	Тренировочное занятие		
61.	Техника безопасности. Упражнения в равновесии: ходьба на носках. Шаги галопа и польки в парах. Работа органов дыхания	1	Беседа, Тренировочное занятие		
<b>Тема 7 – Кроссовая подготовка (9 часов)</b>					
62.	Техника безопасности. Подвижные игры: варианты салок, эстафеты и игры с мячом. Развитие выносливости. Бег на 30 м	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Спортивные соревнования
63.	Техника безопасности. Игра: «Космонавты». Бег на 60м	1	Тренировочное занятие		
64.	Техника безопасности. Игра: «Удочка». Высокий старт. Бег на 90м.	1	Тренировочное занятие		
65.	Техника безопасности. Игра: «Пустое место». Преодоление малых препятствий.	1	Тренировочное занятие		
66.	Техника безопасности. Игра: «Удочка». Высокий старт. Бег на 90м.	1	Тренировочное занятие		

67.		Техника безопасности. Игра: «Пустое место». Преодоление малых препятствий	1	Тренировочное занятие		
68.		Техника безопасности. Игра: «Вызови меня по имени»	1	Тренировочное занятие		
69.		Спорт эстафеты	1	Соревнования		
70.		Техника безопасности. Игра: «Вызови меня по имени»	1	Тренировочное занятие		
<b>Тема 8 – Итоговые занятия (2 часа)</b>						
71.		Спортивный праздник. Семейный творческий проект «Спорт в моей семье»	1	Соревнования	Спортивный зал	Творческий проект
72.		Техника безопасности. Тестирования учащихся по развитию двигательных качеств физической подготовленности	1	Тестирование		Выполнение контрольных нормативов

### Календарный учебный график 4 года обучения

Таблица 9

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
<b>Тема 1 – Лёгкая атлетика (10 часов)</b>						
1.		Техника безопасности. Вводный инструктаж. Бег с изменением длины шагов	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Выполнение контрольных нормативов
2.		Техника безопасности. Бег с изменением частоты шагов	1	Тренировочное занятие		
3.		Техника безопасности. Ходьба с перешагиванием через скамейки, в «коридорчике», с преодолением 3 -4 препятствий. Первая помощь при травмах	1	Беседа, Тренировочное занятие		
4.		Техника безопасности. Бег с высоким подниманием бедра	1	Тренировочное занятие		
5.		Техника безопасности. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы	1	Тренировочное занятие		
6.		Техника безопасности. Бег на 30 метров на результат	1	Тренировочное занятие		
7.		Техника безопасности. Бег коротким шагом, средним шагом	1	Тренировочное занятие		
8.		Техника безопасности. Веселые старты	1	Соревнования		
9.		Техника безопасности. Бег длинным шагом	1	Тренировочное занятие		
10.		Техника безопасности. Прыжки с	1	Тренировочное		

		ноги на ногу		занятие		
<b>Тема 2 – Кроссовая подготовка (7 часов)</b>						
11.		Дыхание при беге. Техника безопасности. Передвижения со сменой ходьбы и бега. Эстафеты	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Спортивные соревнования
12.		Техника безопасности. Чередование бега и ходьбы с сокращением времени на ходьбу. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)	1	Тренировочное занятие		
13.		Техника безопасности. Бег по прямой на дистанциях 30м,50м. Игра «Вызови по имени»	1	Тренировочное занятие		
14.		Техника безопасности. Челночный бег 3x10	1	Тренировочное занятие		
15.		Техника безопасности. Эстафеты с ускорениями в беге от 20 до 30м. Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления	1	Тренировочное занятие		
16.		Техника безопасности. Преодоление малых препятствий. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги)	1	Тренировочное занятие		
17.		Техника безопасности. Спортивный смеходром	1	Соревнования		
<b>Тема 3 – Футбол (7 часов)</b>						
18.		Игровые действия футболиста. Техника безопасности. Передвижения, остановки, рывки	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольные игры
19.		Техника безопасности. Ведение мяча перед собой по прямой линии	1	Тренировочное занятие		
20.		Техника безопасности. Техника удара по катящемуся мячу внешней стороной подошвы	1	Тренировочное занятие		
21.		Техника безопасности. Удары по мячу в кругу с остановкой мяча подошвой. Удары по воротам	1	Тренировочное занятие		
22.		Техника безопасности. Соревнования» Быстрые и ловкие»	1	Тренировочное занятие		
23.		Техника безопасности. Удары по воротам внешней стороной подошвы с 3 – 4 м	1	Тренировочное занятие		
24.		Техника безопасности. Игра по футболу по упрощённым правилам на маленькой площадке	1	Двухсторонние игры		
<b>Тема 4 – Ручной мяч (10 часов)</b>						
25.		Жизненно важные двигательные умения и навыки. Техника безопасности. Ловля и передача мяча в парах простейшим способом. Подвижная игра с элементами ручного мяча	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольные игры
26.		Техника безопасности. Броски мяча в цель в ходьбе. Подвижная игра с	1	Тренировочное занятие		

		элементами ручного мяча				
27.		Техника безопасности. Броски мяча в цель в медленном беге. Подвижная игра с элементами ручного мяча	1	Тренировочное занятие		
28.		Техника безопасности. Ведение мяча на месте, с продвижением вперёд шагом. Подвижная игра с элементами ручного мяча	1	Тренировочное занятие		
29.		Техника безопасности. Ведение мяча на месте, с продвижением вперёд бегом. Подвижная игра с элементами ручного мяча	1	Тренировочное занятие		
30.		Техника безопасности. Ловля и передача мяча в тройках и кругу простейшим способом. Подвижная игра с элементами ручного мяча	1	Тренировочное занятие		
31.		Техника безопасности. Броски по воротам с 3 -4 метров передач, ведения и бросков. Подвижная игра с элементами ручного мяча	1	Тренировочное занятие		
32.		Техника безопасности. Эстафеты с элементами передач, ведения и бросков	1	Тренировочное занятие		
33.		Техника безопасности. Игры с элементами ручного мяча «Мяч ловцу»	1	Тренировочное занятие		
34.		Техника безопасности. Игра «Ручной мяч» по упрощённым правилам	1	Тренировочное занятие		
<b>Тема 5 – Баскетбол (10 часов)</b>						
35.		Игровые действия баскетболиста. Техника безопасности. Ловля и передача мяча в треугольниках	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольные игры
36.		Техника безопасности. Ловля и передача мяча в квадратах.	1	Тренировочное занятие		
37.		Техника безопасности. Ловля и передача мяча в кругах.	1	Тренировочное занятие		
38.		Техника безопасности. Ведение на месте правой рукой в движении, шагом и бегом	1	Тренировочное занятие		
39.		Техника безопасности. Ведение на месте левой рукой в движении, шагом и бегом	1	Тренировочное занятие		
40.		Техника безопасности. Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Тренировочное занятие		
41.		Техника безопасности. Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге	1	Тренировочное занятие		
42.		Техника безопасности. Соревнования «Чемпион»	1	Соревнования		
43.		Техника безопасности. Ловля и передача мяча в движении.	1	Тренировочное занятие		
44.		Техника безопасности. Ведение и броски мяча в кольцо	1	Тренировочное занятие		

<b>Тема 6 – Волейбол (12 часов)</b>					
45.	Игровые действия волейболиста. Техника безопасности. Передачи мяча в кругу	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольные игры
46.	Техника безопасности. Передачи мяча в кругу по высокой траектории	1	Тренировочное занятие		
47.	Техника безопасности. Приём мяча снизу после наброса мяча партнёрам	1	Тренировочное занятие		
48.	Техника безопасности. Передача мяча в парах после подброса перед собой	1	Тренировочное занятие		
49.	Техника безопасности. Подготовленные к волейболу подвижные игры	1	Тренировочное занятие		
50.	Техника безопасности. Учебная игра в пионербол	1	Двухсторонние игры		
51.	Техника безопасности. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	Двухсторонние игры		
52.	Техника безопасности. Передачи мяча в кругу по высокой траектории	1	Тренировочное занятие		
53.	Техника безопасности. Приём мяча снизу после наброса мяча партнёрам	1	Тренировочное занятие		
54.	Техника безопасности. Передача мяча в парах после подброса перед собой	1	Тренировочное занятие		
55.	Техника безопасности. Подготовленные к волейболу подвижные игры	1	Тренировочное занятие		
56.	Техника безопасности. Учебная игра в пионербол	1	Двухсторонние игры		
<b>Тема 7 – Гимнастика (13 часов)</b>					
57.	Правила личной гигиены и рациональный режим для учащихся. Техника безопасности. Лазанье и перелазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях	1	Беседа, Тренировочное занятие	Спортивный зал	Тренировочные занятия
58.	Техника безопасности. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	Тренировочное занятие		
59.	Техника безопасности. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Здоровье и физическое развитие человека	1	Беседа, Тренировочное занятие		
60.	Техника безопасности. Лазанье по наклонной скамейке в положении лёжа, подтягиваясь руками	1	Тренировочное занятие		
61.	Техника безопасности. Перелезание через бревно, коня	1	Тренировочное занятие		
62.	Техника безопасности. Лазание по наклонной скамейке в положении лёжа, подтягиваясь руками	1	Тренировочное занятие		

63.	Техника безопасности. Веселые старты	1	Соревнования		
64.	Техника безопасности. Лазание по канату, перелезание через бревно и коня	1	Тренировочное занятие		
65.	Техника безопасности. Комбинации элементов на гимнастической стенке	1	Тренировочное занятие		
66.	Техника безопасности. Лазание по канату, перелезание через бревно и коня	1	Тренировочное занятие		
67.	Техника безопасности. Лазанье по канату, приседание и переход в упор присев	1	Тренировочное занятие		
68.	Техника безопасности. Упражнения в равновесии: ходьба на носках, повороты на бревне	1	Тренировочное занятие		
69.	Техника безопасности. Игра: «Вызови меня по имени»	1	Тренировочное занятие		
<b>Тема 8 – Итоговые занятия (3 часа)</b>					
70.	Спорт эстафеты	1	Соревнования	Спортивный зал	Спортивные соревнования
71.	Спортивный праздник. Семейный творческий проект «Спорт в моей семье»	1	Соревнования		Творческий проект
72.	Тестирования учащихся по развитию двигательных качеств физической подготовленности. Итоговый контроль	1	Тестирование		Выполнение контрольных нормативов

### Условия реализации программы

Помещение, где проводятся занятия кружка «Общая физическая подготовка» должно соответствовать нормам по охране труда, правилам техники безопасности и производственной санитарии.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимый для реализации программы:

- скакалки детские;
- мячи баскетбольные;
- футбольные мячи;
- гандбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- кегли;

- обруч детский;
- флажки;
- гимнастические маты;
- гимнастическое бревно;
- канат;
- гимнастический конь;
- секундомер.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения занятий.
- Рекомендации по организации спортивных игр.
- Инструкции по охране труда.

### **Форма аттестации**

В течение периода обучения педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

**I этап** (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности учащихся для занятия данным видом деятельности.

**II этап** (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии учащихся.

**III этап** (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы:

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры и задания.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданием.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитические материалы;
- грамота;
- журнал посещаемости;
- материалы анкетирования и тестирования;
- протоколы соревнований;
- протоколы сдачи нормативов;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

### Оценка планируемых результатов

Разработанная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков учащихся детского объединения в течении всего периода обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков учащихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности учащихся определяется по следующим параметрам:

**«низкий»** - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

**«средний»** - упражнение или элемент выполнено правильно, но недостаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

**«высокий»** - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

## Освоение двигательных умений и навыков учащимися, при изучении учебного материала программы, по годам обучения

Таблица 10

№ п/п	Наименование разделов, тем	Характеристика деятельности учащихся
<b>1 год обучения</b>		
1	Легкая атлетика	осваивать и выполнять беговые упражнения с высоким подниманием бедра, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением, прыжковые упражнения, соблюдать правила техники безопасности при выполнении легко атлетических упражнений
2	Футбол	осваивать и выполнять передвижения при игре, удары по неподвижному и катящемуся мячу, передавать, вести мяч, подвижные игры на материале футбола, проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры
3	Кроссовая подготовка	осваивать и выполнять бег на длинную дистанцию, чередовать непрерывный бег, развивать скоростные способности, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения беговых упражнений, демонстрировать выполнение беговых упражнений
4	Баскетбол	осваивать и выполнять специальные передвижения без мяча, вести мяч, ловить и бросать мяч в корзину, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры
5	Волейбол	осваивать и выполнять подбрасывание, подачу, приём и передачу мяча; играть в подвижные игры на материале волейбола
6	Гимнастика	описывать технику разучиваемых акробатических упражнений, выполнять висы, упоры седы, упражнения в группировке, лазание по гимнастической стенке, канату, бревну
7	Ручной мяч	осваивать технические действия при ловле и передаче мяча, выполнять ведение, подбрасывание и броски мяча, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятия
8	Итоговые занятия	участия в спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов
<b>2 год обучения</b>		
1	Легкая атлетика	осваивать и выполнять размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, упражнения в передвижении в колонне по одному на указанные ориентиры
2	Футбол	осваивать и выполнять упражнения в бросках, ловле и передаче мяча, удары и остановки мяча ногами, вести мяч на месте, в ходьбе, беге, описывать разучиваемые технические действия
3	Кроссовая подготовка	осваивать и сочетать различные виды ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, выполнять бег с изменением направления движения, челночный бег, равномерный,

		медленный, кросс по слабопересечённой местности до 1 км, прыжки с поворотом на 180 градусов, прыжки по разметкам, в длину с места, с разбега, в высоту с доставанием подвешенных предметов, через длинную и короткую вращающуюся скакалку
4	Баскетбол	осваивать и выполнять передвижения, ведение мяча, перешагивание через набивные мячи, броски мяча, поворот кругом стоя, передавать мяч в парах двумя руками, умения управлять эмоциями в процессе игры
5	Волейбол	осваивать и выполнять передвижения, ведение мяча, перешагивание через набивные мячи, броски мяча, поворот кругом стоя, передавать мяч в парах двумя руками, умения управлять эмоциями в процессе игры
6	Гимнастика	осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств, выполнять кувырок вперёд, в сторону, стойку на лопатках, перекаты вперёд, упражнения на гимнастической стенке, лазание и подтягивание на канате, упражнения в упоре лёжа, стоя на коленях, на коне, на бревне, на гимнастической скамейке, ходить по гимнастическому бревну
7	Ручной мяч	осваивать и выполнять метание большого и малого мяча на дальность, от стены, метание набивного мяча от груди, метание в узкие вертикальные цели, по «коридору», катание мяча в движущиеся цели и на точность, взаимодействовать в парах и группах
8	Итоговые занятия	участия в спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов
<b>3 год обучения</b>		
1	Легкая атлетика	осваивать и выполнять беговые упражнения с изменением длины и частоты шагов, приставными шагами, с ноги на ногу, прыжки в высоту, длину, с места, с прямого разбега, с вращением вокруг своей оси, зигзагом, в парах, многоразовые прыжки, ходьбу в различном темпе под звуковые сигналы преодолевать естественные препятствия: ямы, трава, склоны
2	Футбол	осваивать и выполнять передвижения, остановки, рывки, вести мяч перед собой по прямой линии, бег равномерный, медленный до 8 минут, удары по мячу в кругу с остановкой мяча подошвой, играть в футбол по упрощённым правилам на маленькой площадке
3	Кроссовая подготовка	осваивать и выполнять бег на 30 м, 60 м, 90 м, бег по жесткому и твердому видам грунта, ходьбу и бег по слабопересеченной местности в сочетании с преодолением узких горизонтальных и вертикальных препятствий, преодолевать малые препятствия, передвижения в гору и с горы, уметь в проектной деятельности показать роль спорта в семье ребенка
4	Баскетбол	осваивать и выполнять упражнения в ловле и передаче мяча в треугольниках, квадратах, бросать мяч в цель в медленном беге,

		выполнять игровые действия баскетболиста, проявлять быстроту и ловкость
5	Волейбол	осваивать и выполнять передачу и прием мяча в кругу, в парах после наброса перед собой, играть в волейбол по упрощённым правилам, осваивать технические действия волейболиста проявлять быстроту и ловкость во время игры, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности
6	Гимнастика	осваивать и выполнять комбинации элементов на наклонной гимнастической стенке, через бревно, коня разными способами, перекуты в группировке с последующей опорой, лазание по канату, упражнения в равновесии: стойку на лопатках, «мост», соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
7	Ручной мяч	осваивать и выполнять упражнения в ловле и передача мяча в парах простейшим способом, броски мяча в цель, ведение мяча, осуществлять ловлю и передачу мяча в тройках, по кругу, эстафеты с элементами ведения, бросков и передачи мяча, универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
8	Итоговые занятия	участия в спортивных соревнованиях, создание творческого проекта, выполнение контрольных нормативов
<b>4 год обучения</b>		
1	Легкая атлетика	осваивать и выполнять бег правым и левым боком, с захлестыванием голени назад, чередовать бег и ходьбу с сокращением времени на ходьбу, бег на 30 м – 40 м с произвольного старта, бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы, метать малый мяч разными способами, прыжки в длину с разбега, с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, в высоту с прямого и бокового разбега
2	Футбол	осваивать и вести мяч перед собой по прямой линии, выполнять удары по катящемуся мячу внешней стороной подошвы, выполнять удары по воротам внешней стороной подошвы с 3 – 4 м, играть в футбол по упрощённым правилам на маленькой площадке, выявлять ошибки при выполнении технических действий
3	Кроссовая подготовка	осваивать и выполнять многоскоки (тройной, пятерной, десятерной), бег по прямой на дистанциях 30м,50м, челночный бег 3x10, равномерный бег до 12 минут на короткие дистанции до 60 м, бег по кругу, прыжки в длину с разбега, контролировать физические нагрузки
4	Баскетбол	осваивать и выполнять ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении, шагом и бегом с изменением направления и скорости, броски мяча в кольцо, моделировать технические действия в игровой деятельности, взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
5	Волейбол	осваивать и выполнять передачу мяча в кругу по высокой

		траектории, играть в волейбол по упрощённым правилам, описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, моделировать технические действия в игровой деятельности, взаимодействовать в парах и группах, выявлять ошибки при выполнении технических действий
6	Гимнастика	осваивать и выполнять комбинации элементов на гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке, канату, перелезание через бревно, коня, упражнения в равновесии: ходьба на носках, повороты на бревне, кувырки вперёд с обязательной группировкой, передвижение по диагонали, противходом, «змейкой», висы и упоры, преодолевать полосу препятствий, проявлять качества силы, координации и выносливости, выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений, уметь в проектной деятельности показать значение физической культуры для укрепления здоровья
7	Ручной мяч	осваивать и выполнять броски мяча в цель в ходьбе, ведение мяча на месте, с продвижением вперёд шагом, боком, ведение и передачу мяча в тройках и кругу, броски по воротам с 3 -4 метров, подвижные игры с элементами ручного мяча
8	Итоговые занятия	участия в спортивных соревнованиях, создание творческого проекта, выполнение контрольных нормативов

## Учебные нормативы по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств физической подготовленности учащихся 7—10 лет

Таблица 11

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8'	10,3—9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3—5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18

## Методические материалы

Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### **Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

### **Формы обучения:**

- индивидуальная (в рамках учебного занятия);
- парная;
- фронтальная;
- групповая.

*Используются следующие формы занятий:* тренировочные занятия, беседы, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, соревнований, двухсторонних игр.

*Особенности организации образовательного процесса.* Основной формой организации учебного процесса является тренировочное занятие, направленное на отработку технических и практических приемов.

*Образовательный материал разделен на 3 этапа.*

**1 этап - информационно - познавательный.** Учащиеся изучают основы атлетической гимнастики и начинают познавать новую для них информацию.

**2 этап - операционно-деятельностный.** Здесь формируются умения и навыки учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: составление комплекса физических упражнений, распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией организма. Подготовка спортивного оборудования к занятиям.

**3 этап - итоговый.** Результатом его является участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях по направлению деятельности, сдача нормативов.

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

— *принцип субъективности* познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;

— *принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;

— *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;

— *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему, является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;

— *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;

— *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

— принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Основываясь на опыте специалистов можно сказать, что ярко выраженный эффект от занятий по данной программе достигается по истечении четырёх лет непрерывных и всесторонних занятий. Поэтому данная программа рассчитана именно на этот срок, в течение которого учащиеся получают всестороннюю разнообразную силовую нагрузку и тем самым достигают гармоничного физического развития. Всесторонность нагрузки достигается чередованием циклов с той или иной направленностью - на развитие максимальной силы, на развитие силовой выносливости, на прирост мышечной массы и т.д.

### **Методика проведения занятия**

*Вступительная часть:* познакомить учащихся с темой занятия.

*Подготовительная часть:* познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

*Основная часть:* Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

*Заключительная часть:* Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

### **Список литературы**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.-с.54.
2. М.А.Рунова. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды).
3. Методические рекомендации для воспитателей ГОу и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС,2007.
4. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004
5. Учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.Л.Ляха
6. Г.И.Погадаев «Настольная книга учителя физической культуры» под ред. Л.Д. Кофмана
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2006