

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарный учебный график

3. Учебный план

4. Содержание программы

5. Оценочные и методические материалы (методическое обеспечение программы)

6. Список литературы

7. Приложение

8. Рабочая программа первого года обучения 3 группы

9. Рабочая программа второго года обучения 1 группы

10. Рабочая программа второго года обучения 2 группы

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа «Атлант» (спортивно-оздоровительная секция) разработана согласно требованиям Локального акта «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных (общеразвивающих) общеобразовательных программ в МАОУ ДО «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка».

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды.

Состояние здоровья детей на сегодняшний день заставляет задуматься о проведении профилактических мероприятий, предусматривающих формирование здорового образа жизни.

Оптимизировать работу в данном направлении можно с помощью различных оздоровительных методик и технологий, т.к. доказано, что систематические разнообразные занятия физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок на детей дают устойчивое повышение двигательной активности, помогают противостоять всевозможным заболеваниям.

**Новизна программы**заключается в том, что она основывается на применении новых здоровье сберегающих технологий для обучающихся. Она предусматривает комплекс оздоровительных упражнений, в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, а также вестибулярного аппарата. Направлена на формирование потребностей в здоровом образе жизни, физическом развитии, укреплении здоровья и профилактике различных заболеваний посредством физических упражнений.

**Актуальность программы** состоит в том, что в последние десятилетия наблюдается прогрессирующее ограничение двигательной активности обучающихся в связи с перегрузкой их учебными занятиями, доминированием статических интересов (компьютер, телевизор, электронные игры и т.д.) Всё это вызывает нарушения в сердечно-сосудистой системе, изменение осанки и обмена веществ, в частности ожирение, и другие отклонения в здоровье. Естественно, что одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является, именно рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность,** которая заключается в том, чтобы помочь детям найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Цели и задачи программы.**

**Цель:** создание условий для физического развития обучающихся посредством общей физической подготовки, воспитание стремления к здоровому образу жизни и самосовершенствованию средствами спортивно-оздоровительных упражнений.

**Задачи:**

***1.Образовательные:***

* обучать основам техники выполнения физических упражнений;
* формировать необходимые знания в области физической культуры;
* формировать правильную осанку.

***2.Развивающие:***

*-* развивать физиологическую активность всех систем организма;

- содействовать оптимизации умственной и физической работоспособности;

- укреплять и развивать физическое и психическое здоровье детей.

***3. Воспитательные:***

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

- выработать привычки и умения к соблюдению режима, потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями и играми;

- содействовать в приобретении положительных черт характера и профилактике асоциального поведения.

**Принципы, на которых базируется программа:**

- доступность (адаптация программного материала к возрасту детей, их психофизическим возможностям);

* систематичность и последовательность (постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных упражнений и комплексов);
* наглядность;
* динамичность (интеграция программы в разные виды деятельности);
* дифференциация (учёт возрастных особенностей, учёт по половому различию, создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка).

**Ожидаемые результаты.** В результате освоения программного материала, обучающиеся должны

**знать:**

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о правилах поведения на занятиях в объединении;
* о правилах использования закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;
* о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств;
* о профилактике травматизма.

**уметь**:

* правильно выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
* выполнять упражнения общей физической подготовки;
* выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
* самостоятельно применять полученные умения и навыки.

**демонстрировать:**

**-** физическую подготовленность по годовому приросту результатов в контрольных упражнениях:

* подъём туловища из положения, лёжа на спине за 30 секунд;
* челночный бег 3x10м.;
* бег 30м;
* бег 1000м;
* прыжок в длину с места;
* подтягивание на перекладине;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
* наклон вперёд из положения сидя.

**Срок реализации программы:** 2 года. 72 учебные недели (36 учебных недель в год). Занятия в каждой группе проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. Объем часов в каждом году обучения составляет 216 часов.

**Условия реализации программы:** обучаться по данной программе могут обучающиеся с 5-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Всего в объединении 3 группы обучающихся.

**Формы организации занятий:**

- теоретическое обучение (беседы, викторины);

- практические занятия (обучение технике выполнения физических упражнений, подвижные игры, эстафеты, сдача нормативов);

- каждое практическое занятие начинается с разминки.

1. **Календарный учебный график**

**Начало учебного года -** 1 сентября.

**Окончание учебного года –** 31 мая.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Год обучения** | **Всего учебных недель** | **Кол-во учебных дней** | **Объем учебных часов** | **Режим работы** |
| 1 | 2 год обучения | 36 | 72 | 216 | 2 раза в неделю по 3 часа |
| 2 | 2 год обучения | 36 | 72 | 216 | 2 раза в неделю по 3 часа |
| 3 | 1 год обучения | 36 | 72 | 216 | 2 раза в неделю по 3 часа |

**3. Учебный план**

**Первый год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** | **Из них** | |
| **теория** | практика |
| 1 | Теоретическая подготовка. Беседы и викторины о ЗОЖ. | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Легкая атлетика и подвижные игры. | 90 | 5 | 82 |
| 3 | Текущий контроль. | 3 | 1 | 2 |
| 4 | Спортивные и подвижные игры. | 63 | 5 | 60 |
| 5 | Гимнастика и ОФП. | 54 | 3 | 54 |
| 6 | Промежуточный контроль. | 3 | 1 | 2 |
|  | **Итого:** | **216** | **16** | **200** |

**Второй год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** | **Из них** | |
| **теория** | **практика** |
| 1 | Теоретическая подготовка. Беседы о  ЗОЖ.  ЗЗОЖ | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Легкая атлетика и подвижные игры. | 93 | 6 | 87 |
| 3 | Текущий контроль. | 3 | 1 | 2 |
| 4 | Спортивные и подвижные игры. | 57 | 3 | 54 |
| 5 | Гимнастика и ОФП. | 57 | 4 | 53 |
| 6 | Итоговый контроль. | 3 | 1 | 2 |
|  | **Итого:** | **216** | **16** | **200** |

**4. Содержание программы**

**Первый год обучения.**

**1*.*Теоретическая подготовка и беседы о ЗОЖ.** Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности, правила и формы занятий физическими упражнениями. Основные компоненты физической культуры личности. Порядок, расписание, направленность и содержание работы группы. Сведения о воздействии физических упражнений на функциональные системы организма. Значение медицинского допуска и осмотра. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Поведение на улице во время продвижения к месту занятия, на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Проведение закаливающих процедур, режим дня. Гигиенические требования к одежде обуви. Личная гигиена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня, с учетом дополнительных занятий.

**2. Легкая атлетика и подвижные игры.**Организационные упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения со скакалками, набивными мячами, гантелями. Упражнения для развития равновесия.

Ходьба и бег. Ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью. Бег: в равномерном темпе, в переменном темпе, повторно-переменный и интервальный бег. Скоростно-силовые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Специальные беговые упражнения.

Прыжки. Прыжковые упражнения: прыжки на одной или двух ногах, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед, в длину с места, с разбега, эстафеты с прыжками, игры с прыжками. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование быстроты, силы, специальной выносливости.

Метание. Метания: малого мяча с места, из-за головы на дальность, в цель, на заданное расстояние. Упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для развития равновесия.

Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры: «Ловишки», «У медведя во бору», «Воробьи, вороны», «Перестрелка», «Выбей из круга», «Салки». Эстафеты. Народные игры: «Горелки», «Веселые ребята», «Прыжки на одной ноге».

**3. Текущий контроль.**

**4. Спортивные и подвижные игры.** Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения с баскетбольным, волейбольным мячом. Упражнения со скакалкой, с гантелями, с набивными мячами.

Элементы баскетбола. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); ловля и передача мяча. Варианты ведения мяча на месте, в движении, без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте.

Элементы волейбола. Имитация передачи мяча на месте двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передача мяча над собой и в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками.

Подвижные игры. Подвижные игры являются незаменимым средством, решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся младшего звена, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Подвижные игры: «3мейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Не урони мешочек», «Запрещённое движение», «Что изменилось», «Ловишки», «К своим флажкам», «Два мороза», «Третий лишний», «Метко в цель». Народные игры: «Большой мяч», «Самые ловкие».

**5. Гимнастика и ОФП*.*** Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, воспитание смелости, настойчивости, находчивости, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Координации движений: стойка на одной ноге, одновременное вращение рук в разных направлениях; ходьба по веревочке, лежащей на полу; прыжки на месте с отбиванием мяча об пол.

Формирование правильной осанки: «кошка-собака», «лодочка».

Гибкость: шпагат, мостик, выпады, наклоны, скручивание корпуса.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки через натянутую веревку на двух ногах, прыжки через скакалку, выпрыгивания колени к груди, сгибание разгибание рук, в упоре лежа, подъем корпуса, подтягивание на высокой и низкой перекладине.

**6. Промежуточный контроль.** Подъем туловища из положения, лёжа на спине за 30 секунд. Бег 30м. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперёд из положения сидя. Принимаются 2 раза в год (в начале учебного года - промежуточная диагностика, в конце года - итоговая).

В конце учебного года, обучающиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

**Второй год обучения.**

**1. Теоретическая подготовка и беседы о ЗОЖ.** Представление о здоровом образе жизни, его значение для человека. Составляющие здорового образа жизни, преимущества по сравнению с нездоровым образом жизни, значение физической культуры для здорового образа жизни. Особенности оздоровительного действия физических упражнений на организм человека. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведение закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим. Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений. Значение правильной техники для достижения более высоких спортивных результатов. Основные способы техники выполнения физических упражнений. Типичные ошибки при освоении техники. Викторины, беседы о ЗОЖ.

**2. Легкая атлетика и подвижные игры.** Организационные упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения со скакалками, набивными мячами, гантелями. Упражнения для развития равновесия.

Ходьба и бег. Ходьба и спортивная ходьба, с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью. Бег: в равномерном темпе, в переменном темпе, повторно-переменный и интервальный бег. Скоростно-силовые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование быстроты, силы, специальной выносливости. Многоскоки с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения.

Прыжки. Прыжковые упражнения: прыжки: на месте и с поворотом на 90, 180, 360 градусов на точность приземления, вперёд, левым и правым боком, в длину с прямого разбега, в высоту, тройной, пятерной.

Метание. Метание большого мяча на дальность, стоя и способом сверху из положения сидя, метание малого мяча в вертикальную мишень на дальность способом «из-за головы» стоя на месте.

Подвижные игры. Подвижные игры: «Ловишки», «У медведя во бору», «Воробьи, вороны», «Перестрелка», «Выбей из круга», «Салки». Эстафеты. Народные игры: «Гуси», «Челнок», «Казаки-разбойники».

**3.Текущий контроль.**

**4. Спортивные и подвижные игры***.* Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения с баскетбольным, волейбольным мячом. Упражнения со скакалкой, с гантелями, с набивными мячами. Совершенствование ранее усвоенных приемов и взаимодействий в баскетболе и в волейболе.

Элементы баскетбола. Стойка игрока; перемещение в стойке; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); ловля и передача мяча. Варианты ведения мяча на месте, в движении, с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.

Элементы волейбола. Передачи мяча на месте двумя руками, со сменой места. Передача мяча над собой и в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подача мяча.

Подвижные игры. Как и на 1 году обучения игры являются обязательной часть любого учебного занятия. Учитывая более высокую физическую подготовленность обучающихся применяются игры с более высокой двигательной активностью и более сложными правилами: «10 передач», «Мяч - ловцу», «Перестрелка», «Пионербол». Эстафеты с элементами баскетбола и волейбола.Народные игры: «Летучий мяч», «Борьба Хон», «Льдинки, ветер и мороз».

**5. Гимнастика и ОФП*.*** Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, воспитание смелости, настойчивости, находчивости, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Координации движений: стойка на одной ноге, одновременное вращение рук в разных направлениях; ходьба по веревочке, лежащей на полу; прыжки на месте с отбиванием мяча об пол.

Формирование правильной осанки: «кошка-собака», «лодочка».

Гибкость: «шпагат», «мостик», выпады, наклоны, скручивание корпуса.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки через натянутую веревку на двух ногах, прыжки через скакалку, выпрыгивания колени к груди, сгибание разгибание рук, в упоре лежа, подъем корпуса, подтягивание на высокой и низкой перекладине.

**5. Итоговый контроль*.*** Данный раздел соответствует предыдущему этапу. В конце 2-го года обучения, обучающиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности. Подъем туловища из положения, лёжа на спине за 30 секунд. Бег 30м. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперёд из положения сидя. Принимаются 2 раза в год (в начале учебного года - промежуточная диагностика, в конце года - итоговая).

**5. Оценочные и методические материалы**

**(методическое обеспечение программы)**

Контроль достижения результатов обучения проводится как в течение учебного года (текущий, промежуточный контроль), так и в конце обучения (итоговыйконтроль) - сдача нормативов (приложение). Текущий, промежуточный контроль осуществляется путем тестирование физической подготовленности обучающихся: опрос, сдача нормативов, визуальный контроль, соревнование, тестирование. Промежуточный контроль предполагает

проведение соревнований (измерение результатов) по окончанию учебного года.

**Формы и методы работы по программе:**

Методы обучения: фронтальный метод, посменный метод, поточный метод, групповой метод, метод групповой тренировки, метод дополнительных упражнений, игровые методы.

Методические приемы: демонстрация упражнения преподавателем, подводящие упражнения, дополнительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты, прием дублирования.

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

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

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

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

Игровой метод применяется на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты. Они используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный инвентарь: маты, коврики, обручи, скакалки, мячи, фитболы.

- личная спортивная форма и обувь у каждого обучающегося.

**6. Список литературы**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. М. ФиС, 2017.

2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. «Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 2014.

3. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. – Москва: Российский спорт, 2015.

4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – Москва, 2016.

5. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов. – Москва:ФиС, 2014.

6. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – Москва: ФиС, 2016.

7. ИвойловА.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 2017.

8. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие.– Нижневартовск, 2015.

9. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И. Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2017.

10. Кузин В.В, Полиеский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения – Москва: ФиС, 2014.

11. Нестеровский Д.И Баскетбол. Теория и методика обучения. – Москва: Академия, 2014.

12. Официальные правила баскетбола.– Москва: СпортАкадемПресс, 2016.

13. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – Москва: ФиС, 2017.

14. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – Москва: ФиС, 2015.

15. Спортивные игры /ред. Портных Ю.И. – Москва:ФиС, 2014.

16. Спортивные игры / ред. Ковалёва В.Д. – Москва: Просвещение, 2014.

17. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола – Самара,2016.

18. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – Москва: ФиС, 2014.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Промежуточный и итоговый контроль по годам обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  для детей 5 - 7 лет | Год обучения | | | |
| 1 | 1 | 2 | 2 |
| м | д | м | Д |
| 1. Бег 30 м (с) | 7,2 | 7,4 | 6,9 | 7,1 |
| 2. Челночный бег 3x10 (с) | 10,6 | 11,1 | 10,3 | 10,6 |
| 3. Прыжки в длину с места (см) | 110 | 105 | 115 | 110 |
| 4. Прыжки на скакалках за 1 мин. | 15 | 15 | 35 | 35 |
| 5. Отжимание кол. раз | 5 | 3 | 10 | 7 |
| 6. Сгибание туловища на спине за 1 мин. (раз) | 17 | 14 | 23 | 20 |
| Контрольные упражнения  для детей 11-12 лет | Год обучения | | | |
| 1 | 1 | 2 | 2 |
| м | д | м | д |
| 1. Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,9 | 5,3 | 5,6 |
| 2. Челночный бег 3x10 (с) | 10 | 11,1 | 10,2 | 10,8 |
| 3. Прыжки в длину с места (см) | 160 | 135 | 175 | 150 |
| 4. Прыжки на скакалках за 1 мин. | 75 | 65 | 110 | 80 |
| 5. Отжимание кол. раз | 20 | 10 | 25 | 12 |
| 6. Сгибание туловища на спине за 1 мин. (раз) | 25 | 20 | 40 | 30 |
| Контрольные упражнения  для детей 13 - 15 лет | Год обучения | | | |
| 1 | 1 | 2 | 2 |
| м | д | м | д |
| 1. Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,9 | 5,3 | 5,6 |
| 2. Челночный бег 3x10 (с) | 8,5 | 9,5 | 8,1 | 9,0 |
| 3. Прыжки в длину с места (см) | 160 | 140 | 170 | 150 |
| 4. Прыжки на скакалках за 1 мин. | 70 | 70 | 100 | 90 |
| 5. Отжимание кол. раз | 15 | 6 | 20 | 8 |
| 6. Сгибание туловища на спине за 1 мин. (раз) | 27 | 20 | 45 | 35 |
| Контрольные упражнения  для детей 16-17 лет | Год обучения | | | |
| 1 | 1 | 2 | 2 |
| м | д | м | д |
| 1. Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,9 | 5,3 | 5,6 |
| 2. Челночный бег 3x10 (с) | 10 | 11,1 | 10,2 | 10,8 |
| 3. Прыжки в длину с места (см) | 160 | 135 | 175 | 150 |
| 4. Прыжки на скакалках за 1 мин. | 75 | 65 | 110 | 80 |
| 5. Отжимание кол. раз | 20 | 10 | 25 | 12 |
| 6. Сгибание туловища на спине за 1 мин. (раз) | 25 | 20 | 40 | 30 |

**Методика выполнения контрольно-переводных нормативов**

**1. Бег 30 м (с)** выполняется 1 раз на время, обязательные требования при старте не заступать за стартовую линию.

**2.Челночный бег** выполняется 1 раз на время, обязательное требование при пробегании отрезков, коснуться ладонью руки ориентирной линии старта и финиша, за исключением последнего пробегания финишного отрезка.

**3. Прыжки в длину с места (см)** -И.п. перед прыжком – ноги полусогнуты, туловище наклонено в перед, руки отведены назад в стороны. Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед – вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся в перед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед, в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземления.

**4. Прыжки на скакалках за 1 минуту –** Концы скакалки надо держать без напряжения, вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, локти при этом свободно опущены, чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти, при необходимости замедлить движение скакалки руки надо слегка развести в стороны, туловище держать выправленным. дыхание нельзя задерживать! Прыжки выполняются легко и мягко.

**5. Отжимание количество (раз)** – И.п.: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более, чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см., затем, разгибая руки, возвращается в и.п. и зафиксировав его 0,5 сек., продолжает выполнение упражнения.

**6. Сгибание туловища на спине за 1 минуту (раз)** – И.п. лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу партнёром. Ученик выполняет максимальное количество подъёмов туловища за 30 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища. Для выполнения упражнения создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной (общеразвивающей)**

**общеобразовательной программе**

**«Атлант»**

**(спортивно-оздоровительная секция)**

**Возраст обучающихся:**5 – 17 лет.

**Год обучения:** первый год обучения.

**Группа №3.**

2022-2023 учебный год

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

**Цели и задачи программы.**

**Цель:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

**Обучающие:**

-познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

-способствовать формированию правильной осанки;

-обучить основным приёмам двухсторонних игр;

-помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

**Развивающие**

-развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;

-совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

-развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);

-сформировать навыки здорового образа жизни.

**Воспитательные**

-прививать гигиенические навыки;

-содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

-стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

-формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Количество часов, отводимых на освоение программы.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. 1 год, 36 учебных недель, 6 часов в неделю, 216 в год.

**Ожидаемые результаты учебного года.**

В результате освоения программного материала, обучающиеся должны **знать:**

* основы техники выполнения физических упражнений;
* иметь начальные представления о некоторых видах спорта;

**уметь:**

* выполнять упражнения общей физической подготовки;
* выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
* самостоятельно применять полученные умения и навыки.

**2. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** |
| теория | практика |
| 1 | Вводное занятие. Знакомство с правилами подвижных игр. | 1 | 2 |  |
| 2 | Бег и его виды. Подвижные игры. | 1 | 2 |  |
| 3 | Интервальный бег. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 4 | Прыжки. Метание мяча. Гибкость. | - | 3 |  |
| 5 | Подвижные игры. Прыжки. | - | 3 |  |
| 6 | Элементы волейбол. Подвижные игры. | 1 | 2 |  |
| 7 | Эстафеты. Элементы волейбол. ОФП. | - | 3 |  |
| 8 | Бег с увеличенной и уменьшенной интенсивностью. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 9 | Прыжки. Метание мяча. Гибкость. | - | 3 |  |
| 10 | Подвижные игры. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 11 | Челночный бег. Эстафеты. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ОФП. | - | 3 |  |
| 12 | Подвижные игры. Элементы волейбола. Гибкость. | - | 3 |  |
| 13 | Прыжки. Элементы баскетбола. Гибкость. | - | 3 |  |
| 14 | Эстафеты. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 15 | Подвижные игры. Подъем корпуса. ОФП. | - | 3 |  |
| 16 | Прыжки. Эстафеты. Бег. | - | 3 |  |
| 17 | Беседа: "О вреде наркотиков!" Эстафеты. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на формирование осанки. ОФП. | 1 | 2 |  |
| 18 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. Гибкость. | - | 3 |  |
| 19 | Скоростно-силовые упражнения. Прыжки. Метание мяча. | - | 3 |  |
| 20 | Элементы баскетбола. Эстафеты. Подъем корпуса. ОФП. | - | 3 |  |
| 21 | Подвижные игры. Скоростно-силовые упражнения. | - | 3 |  |
| 22 | Подвижные игры. Беседа: "Легенды спорта!" | 1 | 2 |  |
| 23 | Бег. Подвижные игры. ОФП. | - | 3 |  |
| 24 | Элементы баскетбола. Эстафеты. | - | 3 |  |
| 25 | Элементы волейбола. Эстафеты. Гибкость. | - | 3 |  |
| 26 | Прыжки. Метание мяча. Эстафеты. | - | 3 |  |
| 27 | Элементы баскетбола. Подвижные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ОФП. | - | 3 |  |
| 28 | Прыжки. Эстафеты. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 29 | Эстафеты. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 30 | Подвижные игры. Метание мяча. | - | 3 |  |
| 31 | Беседа о ЗОЖ. Разминка. Элементы волейбола. Эстафеты. | 1 | 2 |  |
| 32 | Текущий контроль. | 1 | 2 |  |
| 33 | Упражнение "Мостик". Знакомство со "Шпагатом". | - | 3 |  |
| 34 | Эстафеты. Элементы волейбола. | 1 | 2 |  |
| 35 | "Мостик, шпагат". Упражнения для осанки. ОФП. | - | 3 |  |
| 36 | Подвижные игры. Упражнения на развитие осанки. "Мостик". | - | 3 |  |
| 37 | Упражнения для развития координации движения. Подъем корпуса. | 1 | 2 |  |
| 38 | Подвижные игры. Упражнения на формирование осанки. | - | 3 |  |
| 39 | Упражнения на развитие координации. "Мостик". | - | 3 |  |
| 40 | Упражнения на формирование осанки. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | - | 3 |  |
| 41 | Подвижные игры. Упражнения на формирование осанки. | - | 3 |  |
| 42 | Упражнения на развитие гибкости. | 1 | 2 |  |
| 43 | Подвижные игры. Упражнения на развитие гибкости. «Пресс». | - | 3 |  |
| 44 | Упражнения на формирование осанки. «Шпагат». | - | 3 |  |
| 45 | Упражнения на развитие координации. | - | 3 |  |
| 46 | Упражнения на формирование осанки. | 1 | 2 |  |
| 47 | Упражнения на формирование осанки. |  | 3 |  |
| 48 | Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 49 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 50 | Прыжки. Метание мяча. | - | 3 |  |
| 51 | Эстафеты. Элементы волейбола. Гибкость. | - | 3 |  |
| 52 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 53 | Метание мяча. Эстафеты. | 1 | 2 |  |
| 54 | Прыжки. Подвижные игры. | - | 3 |  |
| 55 | Бег. Эстафеты. | - | 3 |  |
| 56 | Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры. | - | 3 |  |
| 57 | Викторина: "Как зарождалось олимпийское движение!" Подвижные игры. | 1 | 2 |  |
| 58 | Бег. Метание мяча | - | 3 |  |
| 59 | Прыжки. Подвижные игры. | - | 3 |  |
| 60 | Скоростно-силовые упражнения. Элементы баскетбола. |  | 3 |  |
| 61 | Эстафеты. Элементы волейбола. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | - | 3 |  |
| 62 | Подвижные игры. Бег. | - | 3 |  |
| 63 | Прыжки. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 64 | Бег. Подвижные игры. | - | 3 |  |
| 65 | Эстафеты. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 66 | Подвижные игры. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 67 | Бег. Прыжки. Подъем корпуса. | 1 | 2 |  |
| 68 | Эстафеты. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 69 | Подвижные игры. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 70 | Эстафеты. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 71 | Бег. Подготовка к итоговому контролю. | 1 | 2 |  |
| 72 | Промежуточный контроль. | 1 | 2 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной (общеразвивающей)**

**общеобразовательной программе**

**«Атлант»**

**(спортивно-оздоровительная секция)**

**Возраст обучающихся:**5 – 17 лет.

**Год обучения:** второй год обучения.

**Группа № 1.**

2022-2023 учебный год

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

**Цели и задачи программы.**

**Цель:** создание условий для физического развития обучающихся посредством общей физической подготовки, воспитание стремления к здоровому образу жизни и самосовершенствованию средствами спортивно-оздоровительных упражнений.

**Задачи:**

*1.Образовательные:*

-ознакомить с техникой и тактикой различных видов спорта;

- ознакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

* обучать основам техники выполнения физических упражнений;
* формировать необходимые знания в области физической культуры;

*2.Развивающие:*

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;

- развивать всестороннюю физическую подготовку;

- развивать физиологическую активность всех систем организма,

- содействовать оптимизации умственной и физической работоспособности;

- укреплять и развивать физическое и психическое здоровье детей.

*3.Воспитательные:*

- воспитание моральных, волевых качеств, чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи;

- воспитание навыков общественного поведения.

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

- выработать привычки и умения к соблюдению режима, потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями и играми;

- содействовать в приобретении положительных черт характера и профилактике асоциального поведения.

**Количество часов, отводимых на освоение программы.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. 1 год, 36 учебных недель, 6 часов в неделю, 216 в год.

**Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программного материала, обучающиеся должны **знать:**

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о правилах поведения на занятиях в объединении;
* о правилах использования закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;
* о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств;
* о профилактике травматизма.

**уметь**:

* правильно выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
* выполнять упражнения общей физической подготовки;
* выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
* самостоятельно применять полученные умения и навыки.

**демонстрировать:**

**-**физическую подготовленность по годовому приросту результатов в контрольных упражнениях:

* подъём туловища из положения, лёжа на спине за 30 секунд;
* челночный бег 3x10м.;
* бег 30м;
* бег 1000м;
* прыжок в длину с места;
* подтягивание на перекладине;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
* наклон вперёд из положения сидя.

**2. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | **Дата**  **проведения** |
| теория | практика |
| 1 | Вводное занятие. Режим дня и двигательный режим**.** Подвижные игры. | 1 | 2 |  |
| 2 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 3 | Эстафеты. Элементы баскетбола. Гибкость. | - | 3 |  |
| 4 | Челночный бег. Элементы волейбола. | 1 | 2 |  |
| 5 | Бег в равномерном темпе. Подвижные игры. | - | 3 |  |
| 6 | Прыжки. Метание мяча. Элементы баскетбола. Гибкость. | - | 3 |  |
| 7 | Спортивная ходьба. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 8 | Эстафеты. Элементы баскетбола. Подъем корпуса. | - | 3 |  |
| 9 | Бег в равномерном темпе. Подвижные игры. | - | 3 |  |
| 10 | Прыжки. Элементы волейбола. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | - | 3 |  |
| 11 | Метание мяча. Эстафеты. | - | 3 |  |
| 12 | Спортивная ходьба. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 13 | Беседа: "О вреде наркотиков!" Разминка. Эстафеты. Элементы волейбола. | 1 | 2 |  |
| 14 | Бег. Эстафеты. Метание мяча. | - | 3 |  |
| 15 | Подвижные игры. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 16 | Метание мяча. Элементы баскетбола. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.. | - | 3 |  |
| 17 | Челночный бег. Эстафеты. | - | 3 |  |
| 18 | Метание мяча. Подвижные игры. Гибкость. | - | 3 |  |
| 19 | Спортивная ходьба. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 20 | Прыжки. Эстафеты. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 21 | Метание мяча. Подвижные игры. | - | 3 |  |
| 22 | Промежуточный контроль. | 1 | 2 |  |
| 23 | Викторина: "О спорт! Ты мир!" Подвижные игры | 1 | 2 |  |
| 24 | Прыжки. Элементы волейбола. Подъем корпуса. | - | 3 |  |
| 25 | Эстафеты. Бег в равномерном темпе. | - | 3 |  |
| 26 | Прыжки. Метание мяча. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 27 | Спортивная ходьба. Элементы волейбола. Подъем корпуса. | - | 3 |  |
| 28 | Бег. Прыжки. Метание мяча. | - | 3 |  |
| 29 | Эстафеты. Элементы баскетбола. Гибкость. | - | 3 |  |
| 30 | Беседа: "О вреде курения!" Элементы волейбола. Упражнения на развитие координации. | 1 | 2 |  |
| 31 | Спортивная ходьба. Эстафеты. |  | 3 |  |
| 32 | Прыжки. Метание мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | - | 3 |  |
| 33 | Текущий контроль. | 1 | 2 |  |
| 34 | Викторина: "Люди легенды!" Подвижные игры. | 1 | 2 |  |
| 35 | Упражнения на формирование осанки. «Шпагат». | - | 3 |  |
| 36 | Упражнения на развитие координации. «Мостик». | - | 3 |  |
| 37 | Упражнения на формирование осанки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | - | 3 |  |
| 38 | Подвижные игры. Упражнения на формирование осанки. | - | 3 |  |
| 39 | Скоростно-силовые упражнения. Гибкость. | - | 3 |  |
| 40 | Здоровый позвоночник – долгая жизнь!» «Упражнения на формирование осанки. Сгибание и разгибание рук. | 1 | 2 |  |
| 41 | Упражнения на развитие координации. Подъем корпуса. | - | 3 |  |
| 42 | Эстафеты. Упражнения на развитие координации. | 1 | 2 |  |
| 43 | Подвижные игры. Гибкость. | - | 3 |  |
| 44 | Упражнения на развитие координации. Сгибание и разгибание рук. | - | 3 |  |
| 45 | Упражнения на формирование осанки. «Шпагат». | - | 3 |  |
| 46 | Эстафеты. Гибкость. | - | 3 |  |
| 47 | Беседа: "О вреде наркотиков!" Подвижные игры. Подтягивание на перекладине. | 1 | 2 |  |
| 48 | Эстафеты. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | - | 3 |  |
| 49 | Прыжки. Подвижные игры. | - | 3 |  |
| 50 | Эстафеты. Элементы волейбола. Подтягивание на перекладине. | - | 3 |  |
| 51 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. Гибкость. | - | 3 |  |
| 52 | Метание мяча. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 53 | Прыжки. Подвижные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | - | 3 |  |
| 54 | Метание мяча. Эстафеты. | - | 3 |  |
| 55 | Прыжки. Элементы волейбола. Подъем корпуса. | - | 3 |  |
| 56 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 57 | Викторина: "Современные виды спорта!" Эстафеты. Гибкость. | 1 | 2 |  |
| 58 | Прыжки. Эстафеты. | - | 3 |  |
| 59 | Метание мяча. Элементы волейбола. Гибкость. | - | 3 |  |
| 60 | Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подвижные игры. Элементы баскетбола. | 1 | 2 |  |
| 61 | Спортивная ходьба. Элементы волейбола. Гибкость. |  | 3 |  |
| 62 | Прыжки. Метание мяча. Эстафеты. | - | 3 |  |
| 63 | Бег в среднем темпе. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 64 | Беседа о ЗОЖ. Эстафеты. Подтягивание на перекладине. | 1 | 2 |  |
| 65 | Прыжки. Подвижные игры. Гибкость. | - | 3 |  |
| 66 | Упражнения на развитие координации. Спортивная ходьба. |  | 3 |  |
| 67 | Спортивная ходьба. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 68 | Бег. Метание мяча. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 69 | Прыжки. Подвижные игры. Сгибание и разгибание рук. | - | 3 |  |
| 70 | Бег. Подвижные игры. Гибкость. | - | 3 |  |
| 71 | Эстафеты. | 1 | 3 |  |
| 72 | Итоговый контроль. | 1 | 2 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной (общеразвивающей) общеобразовательной программе**

**«Атлант»**

**(спортивно-оздоровительная секция)**

**Возраст обучающихся:** 5 – 17 лет.

**Год обучения:** второй год обучения.

**Группа № 2.**

2022-2023 учебный год

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

**Цели и задачи программы.**

**Цель:** создание условий для физического развития обучающихся посредством общей физической подготовки, воспитание стремления к здоровому образу жизни и самосовершенствованию средствами спортивно-оздоровительных упражнений.

**Задачи:**

*1.Образовательные:*

-ознакомить с техникой и тактикой различных видов спорта;

- ознакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

* обучать основам техники выполнения физических упражнений;
* формировать необходимые знания в области физической культуры;

*2.Развивающие:*

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;

- развивать всестороннюю физическую подготовку;

- развивать физиологическую активность всех систем организма,

- содействовать оптимизации умственной и физической работоспособности;

- укреплять и развивать физическое и психическое здоровье детей.

*3.Воспитательные:*

- воспитание моральных, волевых качеств, чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи;

- воспитание навыков общественного поведения.

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

- выработать привычки и умения к соблюдению режима, потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями и играми;

- содействовать в приобретении положительных черт характера и профилактике асоциального поведения.

**Количество часов, отводимых на освоение программы.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. 1 год, 36 учебных недель, 6 часов в неделю, 216 в год.

**Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программного материала, обучающиеся должны **знать:**

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о правилах поведения на занятиях в объединении;
* о правилах использования закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;
* о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств;
* о профилактике травматизма.

**уметь**:

* правильно выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
* выполнять упражнения общей физической подготовки;
* выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
* самостоятельно применять полученные умения и навыки.

**демонстрировать:**

**-**физическую подготовленность по годовому приросту результатов в контрольных упражнениях:

* подъём туловища из положения, лёжа на спине за 30 секунд;
* челночный бег 3x10м.;
* бег 30м;
* бег 1000м;
* прыжок в длину с места;
* подтягивание на перекладине;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
* наклон вперёд из положения сидя.

**2. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | **Дата**  **проведения** |
| теория | практика |
| 1 | Вводное занятие. Режим дня и двигательный режим**.** Подвижные игры. | 1 | 2 |  |
| 2 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 3 | Эстафеты. Элементы баскетбола. Гибкость. | - | 3 |  |
| 4 | Челночный бег. Элементы волейбола. | 1 | 2 |  |
| 5 | Бег в равномерном темпе. Подвижные игры. | - | 3 |  |
| 6 | Прыжки. Метание мяча. Элементы баскетбола. Гибкость. | - | 3 |  |
| 7 | Спортивная ходьба. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 8 | Эстафеты. Элементы баскетбола. Подъем корпуса. | - | 3 |  |
| 9 | Бег в равномерном темпе. Подвижные игры. | - | 3 |  |
| 10 | Прыжки. Элементы волейбола. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | - | 3 |  |
| 11 | Метание мяча. Эстафеты. | - | 3 |  |
| 12 | Спортивная ходьба. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 13 | Беседа: "О вреде наркотиков!" Разминка. Эстафеты. Элементы волейбола. | 1 | 2 |  |
| 14 | Бег. Эстафеты. Метание мяча. | - | 3 |  |
| 15 | Подвижные игры. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 16 | Метание мяча. Элементы баскетбола. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | - | 3 |  |
| 17 | Челночный бег. Эстафеты. | - | 3 |  |
| 18 | Метание мяча. Подвижные игры. Гибкость. | - | 3 |  |
| 19 | Спортивная ходьба. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 20 | Прыжки. Эстафеты. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 21 | Метание мяча. Подвижные игры. | - | 3 |  |
| 22 | Промежуточный контроль. | 1 | 2 |  |
| 23 | Викторина: "О спорт! Ты мир!" Подвижные игры | 1 | 2 |  |
| 24 | Прыжки. Элементы волейбола. Подъем корпуса. | - | 3 |  |
| 25 | Эстафеты. Бег в равномерном темпе. | - | 3 |  |
| 26 | Прыжки. Метание мяча. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 27 | Спортивная ходьба. Элементы волейбола. Подъем корпуса. | - | 3 |  |
| 28 | Бег. Прыжки. Метание мяча. | - | 3 |  |
| 29 | Эстафеты. Элементы баскетбола. Гибкость. | - | 3 |  |
| 30 | Беседа: "О вреде курения!" Элементы волейбола. Упражнения на развитие координации. | 1 | 2 |  |
| 31 | Спортивная ходьба. Эстафеты. |  | 3 |  |
| 32 | Прыжки. Метание мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | - | 3 |  |
| 33 | Текущий контроль. | 1 | 2 |  |
| 34 | Викторина: "Люди легенды!" Подвижные игры. | 1 | 2 |  |
| 35 | Упражнения на формирование осанки. «Шпагат». | - | 3 |  |
| 36 | Упражнения на развитие координации. «Мостик». | - | 3 |  |
| 37 | Упражнения на формирование осанки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | - | 3 |  |
| 38 | Подвижные игры. Упражнения на формирование осанки. | - | 3 |  |
| 39 | Скоростно-силовые упражнения. Гибкость. | - | 3 |  |
| 40 | Здоровый позвоночник – долгая жизнь!» «Упражнения на формирование осанки. Сгибание и разгибание рук. | 1 | 2 |  |
| 41 | Упражнения на развитие координации. Подъем корпуса. | - | 3 |  |
| 42 | Эстафеты. Упражнения на развитие координации. | 1 | 2 |  |
| 43 | Подвижные игры. Гибкость. | - | 3 |  |
| 44 | Упражнения на развитие координации. Сгибание и разгибание рук. | - | 3 |  |
| 45 | Упражнения на формирование осанки. «Шпагат». | - | 3 |  |
| 46 | Эстафеты. Гибкость. | - | 3 |  |
| 47 | Беседа: "О вреде наркотиков!" Подвижные игры. Подтягивание на перекладине. | 1 | 2 |  |
| 48 | Эстафеты. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | - | 3 |  |
| 49 | Прыжки. Подвижные игры. | - | 3 |  |
| 50 | Эстафеты. Элементы волейбола. Подтягивание на перекладине. | - | 3 |  |
| 51 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. Гибкость. | - | 3 |  |
| 52 | Метание мяча. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 53 | Прыжки. Подвижные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | - | 3 |  |
| 54 | Метание мяча. Эстафеты. | - | 3 |  |
| 55 | Прыжки. Элементы волейбола. Подъем корпуса. | - | 3 |  |
| 56 | Подвижные игры. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 57 | Викторина: "Современные виды спорта!" Эстафеты. Гибкость. | 1 | 2 |  |
| 58 | Прыжки. Эстафеты. | - | 3 |  |
| 59 | Метание мяча. Элементы волейбола. Гибкость. | - | 3 |  |
| 60 | Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подвижные игры. Элементы баскетбола. | 1 | 2 |  |
| 61 | Спортивная ходьба. Элементы волейбола. Гибкость. |  | 3 |  |
| 62 | Прыжки. Метание мяча. Эстафеты. | - | 3 |  |
| 63 | Бег в среднем темпе. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 64 | Беседа о ЗОЖ. Эстафеты. Подтягивание на перекладине. | 1 | 2 |  |
| 65 | Прыжки. Подвижные игры. Гибкость. | - | 3 |  |
| 66 | Упражнения на развитие координации. Спортивная ходьба. |  | 3 |  |
| 67 | Спортивная ходьба. Элементы баскетбола. | - | 3 |  |
| 68 | Бег. Метание мяча. Элементы волейбола. | - | 3 |  |
| 69 | Прыжки. Подвижные игры. Сгибание и разгибание рук. | - | 3 |  |
| 70 | Бег. Подвижные игры. Гибкость. | - | 3 |  |
| 71 | Эстафеты. | 1 | 3 |  |
| 72 | Итоговый контроль. | 1 | 2 |  |

