

# 1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В здоровом теле здоровый дух» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

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

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 –р;

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПин2.4.43172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ

6. Локальные нормативные акты МБОУ СОШ № 24 им. И. И. Вехова ст. Александрийской

**Новизна программы** заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

**Актуальность программы** обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что у детей при ее освоении укрепляется здоровье, повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, ответственное отношение к своему здоровью.

**Отличительная особенность программы** в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

**Адресат программы.**

Программа разработана для детей младшего школьного возраста, 6,5 -11 лет (мальчиков и девочек).

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие.

**Уровень, объём и срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 4 года обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня.

**Форма обучения *–*** очная.

**Режим занятий**

Занятия проводятся:

На улице( спортивной площадке) , в спортивном зале.

1 раз в неделю по 1 часу, продолжительность занятия 40 минут.

**Принципы комплектования группы**:

Прием детей в объединение « В здоровом теле здоровый дух» проводится в начале учебного года по их желанию и согласию родителей и законных представителей.

**Объём освоения программы:** 33 часа в год, 1 час в неделю.

**Срок освоения программы:** с 01.09.2023г. по 25.05.2024 г

**Особенности организации образовательного**

Основные задачи теоретических знаний- дать необходимые знания по истории, теории и методики физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах поведения на различных сооружениях.

**Виды занятий** по программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; и могут предусматривать беседы,практические занятия (строевая и физическая подготовка, контрольное упражнение, контрольный тест, подвижные игры).

**1.2.Цель программы** :

укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

**Задачи программы:**

**обучающие**

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

**развивающие**

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;

- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

**воспитательные**

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

**Планируемые результаты.**

Предметные:

- иметь представление о здоровом образе жизни;

- знать правила поведения в процессе коллективных действий;

- знать историю возникновения и развития подвижных игр;

- правила подвижных игр.

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);

- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;

- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;

- об историческом наследии русского народа и русских народных игр;

- о традициях русских народных праздников;

- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Личностные:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в  подвижных  играх;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

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

- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;   
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;  
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий  подвижными   играми ;  
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;

- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр.

**1.3. Содержание программы**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Бессюжетные игры | 6 часов |
| 2 | Игры-забавы | 7 час0в |
| 3 | Народные игры | 10 часов |
| 4 | Любимые игры детей | 10 часов |
| Итого: | | 33 часа |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | 4 часа |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 час |
| 3 | Подвижные игры на развитие физических качеств | 10 часа |
| Итого: | | 34 часа |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | 4 часа |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 час |
| 3 | Подвижные игры на развитие физических качеств | 10 часа |
| Итого: | | 34 часа |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | 4 часа |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 час |
| 3 | Подвижные игры на развитие физических качеств | 10 часа |
| Итого: | | 34 часа |

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**1-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (1 КЛАСС)**

**Раздел I. Бессюжетные игры.**

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля.

**Раздел II. Игры-забавы.**

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

**Раздел III. Народные игры.**

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

**Раздел IV. Любимые игры детей.**

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. этом испытать радость.

**2-ОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (2 КЛАСС)**

**Раздел I. Основы знаний**

Общая характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Физические упражнения и подвижные игры как средства развития и совершенствования физических качеств.

Профилактика травматизма, причины возникновения травм и правила оказания первой помощи

Закаливание и его влияние на организм.

**Раздел II. Общая физическая подготовка**.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с и без предметов (палка, скакалка, мяч).

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30,40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10м, 3х15 м, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг.

Лазание по гимнастической стенке, канату.

Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.

**Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.**

Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Мяч среднему в шеренгах», эстафеты с ведением мяча, броском мяча после ведения и остановки.

Для развития быстроты и силы: «Догонялки», «Перетягивание в парах», «Вызов номеров», «Парашютисты».

Для развития выносливости: «Салки ноги от земли», «Салки на одной ноге», «Салки с ленточками», «Зайцы в огороде».

Для развития ловкости: «Альпинисты», «Пустое место», «Смотри за сигналом», «Шишки, желуди, орехи», эстафеты с предметами, встречные эстафеты.

Для развития гибкости: «Пройти без шумно», «Встречи на скамейках», «Прыжок и кувырок», «Медвежата за медом».

Подвижные игры на внимание: «Фигуры», «Выставка картин», «Что изменилось?», «Музыкальная змейка».

Подвижные игры на лыжах: «Солнышко», «Прокладка железной дороги», «Маршевые салки», «Кто первый», «Кто быстрее?»

**3-ИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (3 КЛАСС)**

**Раздел I. Основы знаний**

Правила по ТБ при проведении спортивных игр.

Здоровье и режим дня.

История развития спортивных игр в России и за рубежом.

Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжной подготовке.

**Раздел II. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с ускорением на 30,40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 м, 6х10 м, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскова от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.

**Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.**

- подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передача мяча в колоннах», «День и ночь», «Гонка мячей по кругу», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Два мяча», «Не давай мяч вошедшему», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки;

- Для развития быстроты и силы: «Охотники и утки», «Попрыгунчики-воробушки», «Караси и щуки»;

- Для развития выносливости: «Перебежки», «Змейка», «Иголка и нитка», «Салки - дай руку!», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;

- Для развития ловкости: «Подвижная цель», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты;

-Для развития гибкости: «Разведчики», «Встречи на скамейках», «Прыжок и кувырок», «Медвежата за медом»;

-Подвижные игры на внимание: «Класс смирно», «Правильно- неправильно», «Угадай кто подходил», «Музыкальная змейка»;

- Подвижные игры на лыжах: «Салки на марше», «На буксире», «Кто первый», «Биатлон», «Кто быстрее?».

**4-ИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (4 КЛАСС)**

**Раздел I.Основы знаний**

Правила по ТБ при проведении спортивных игр.

Характеристика деятельности спортивных секций по видам спорта и детско-юношеских спортивных школ.

Характеристика пионербола, правила игры, судейство.

Характеристика баскетбола, правила игры, судейство.

**Раздел II.Общая физическая подготовка.**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с ускорением на 30,40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60-100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 м, 6х10 м, бег 10-12 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см

Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. Торможение «Плугом» и «Упором». Повороты переступанием в движении. Подъем «Лесенкой»

Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.

- подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Мяч ловцу», пионербол и баскетбол по упрощенным правилам;

- Для развития быстроты и силы: «Борьба за мяч»;

- Для развития выносливости: «Удочка», «Комбинированная эстафета», «Эстафета зверей», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;

- Для развития ловкости: «Челночная эстафета», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты;

-Для развития гибкости: «Разведчики», «Встречи на скамейках»;

-Подвижные игры на внимание: «Класс смирно», «Правильно- неправильно», «Угадай кто подходил», «Музыкальная змейка»;

- Подвижные игры на лыжах: «Попади в ворота», «Кто первый», «Биатлон», «Кто быстрее?», «Куда укатишься за два шага?».

**2.1. Условия реализации программы.**

**Материально – техническое обеспечение программы**

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке. **Используемое оборудование:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

**Информационное обеспечение** методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций;– видео-, фото-, интернет источники;

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

***Дистанционные образовательные технологии***

Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

* интенсификация самостоятельной работы учащихся;
* предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
* повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

***Платформы для проведения видеоконференций:***

* Zoom
* Discord
* Canvas

***Средства для организации учебных коммуникаций***:

* Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
* Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)

Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

**2.2.Формы аттестации**

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

*Вводный (стартовый)*- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

*текущий*– задания, которые выполняются в процессе обучения;

*итоговый* - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

* весёлые старты;
* спортивные эстафеты;
* спортивные праздники;
* «День здоровья».

**2.3. Оценочные материалы**

Уровень физической подготовленности учащихся 6,5-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | Возраст | Мальчики | | | Девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Бег 30 м | 7  8  9  10 | 7,5  7,1  6,8  6,6 | 7,3  7,0  6,7  6,5 | 5,6  5,4  5,1  5,0 | 7,6  7,3  7,0  6,6 | 7,5  7,2  6,9  6,5 | 5,8  5,6  5,3  5,2 |
| Челночный бег 3\*10м | 7  8  9  10 | 11,2  10,4  10,2  9,9 | 10,8  10,0  9,9  9,5 | 9,9  9,1  8,8  8,6 | 11,7  11,2  10,8  10,4 | 11,3  10,8  10,3  10,0 | 10,2  9,7  9,3  9,1 |
| Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100  110  120  130 | 115  125  130  140 | 155  165  175  185 | 90  100  110  120 | 110  125  135  140 | 150  155  160  170 |
| Наклон вперед из положения сидя | 7  8  9  10 | 1  1  1  2 | 4  4  4  5 | 9  7  7  8 | 2  2  2  3 | 7  7  7  9 | 11  12  13  14 |
| Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2  2  3  3 | 4  4  5  5 | 2  3  3  4 | 5  6  7  8 | 12  14  16  18 |
| Бег 1000м/с | 7  8  9  10 | -  -  6,00  5,30 | -  -  5,30  5,00 | -  -  5,00  4,30 | -  -  7,00  6,30 | -  -  6,30  5,40 | -  -  6,00 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

Для реализации программы « В здоровом теле здоровый дух» необходима материально-техническая база:

обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, канат, гимнастическая стенка, лыжи, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол.

Место проведения: в спортивном зале (в холодное время года), на спортивной площадке (в теплое время года).

**Список литературы для обучающихся**

1. Маюров, А.Н., Маюров, Я.А. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. – М., Педагогическое общество России, 2004.
2. Садыкова, С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008.

**Список литературы для учителя**

1. Баранцев, С,А., Береуцин, Г.В. и др. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1988.
2. Геллер, Е.М. Знакомьтесь: Спортландия. – М.: «Знание», 1989.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. - М.: ВАКО 2004.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия» , 2000.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
6. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от одного года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
7. Чайцев, В.Г., Пронина, И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007.

**Календарно-тематическое планирование**

**1-ый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы/  темы занятий | | | Кол-во часов | | Основные виды внеурочной деятельности обучающихся |
| дата |  | Теория | | практика |  |
| 1 |  | Организационно-методические требования на занятиях.  Бессюжетные игры. «Вороны и воробьи» | 0,5 | | 0,5 | Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр  Знакомство с бессюжетными играми. |
| 2 |  | П/и «Ловишки- перебежки» |  | | 1 | Отработка игровых действий |
| 3 |  | П/и «Паровозик» |  | | 1 | Знакомство с техникой передвижений, стоек, поворотов |
| 4 |  | П/и «Белые медведи» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 5 |  | П/и «На одной ноге» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 6 |  | П/и «Попади в след» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 7 |  | **Игры- забавы.**  П/и «Охота на тигра» | 0,5 | | 0,5 | Познакомить обучающихся с играми забавами. Разучивание игры |
| 8 |  | П/и «Донеси рыбку» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 9 |  | П/и «Черепаха-путешественница» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 10 |  | П/и «Собери орехи» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 11 |  | П/и «Флаг на башне» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 12 |  | П/и «Волк во рву» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 13 |  | П/и «Командные собачки» |  | | 1 | Практическое занятие |
| 14 |  | **Народные игры.** Русская народная игра «Краски» | 0,5 | | 0,5 | Познакомить обучающихся с элементами народных игр. |
| 15 |  | Русская народная игра «Стадо» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 16 |  | Таджикская народная игра «Горный козел» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 17 |  | Таджикская народная игра «Горный козел» |  | | 1 | Практическое занятие |
| 18 |  | Чеченская народная игра «Игра в башню» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 19 |  | Дагестанская народная игра «Достань шапку» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 20 |  | Бурятская народная игра «Волк и ягнята» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 21 |  | Чувашская народная игра «Спутанные кони» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 22 |  | Армянская народная игра «Статуя» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 23 |  | Японская народная игра «Аист и лягушки» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 24 |  | **Любимые игры детей.** П/и «Увернись от мяча» | 0,5 | | 0,5 | Познакомить обучающихся с играми, в которые играли их родители. |
| 25 |  | П/и «мяч среднему», «Мяч соседу» |  | | 1 | Практическое занятие |
| 26 |  | П/и «Два мороза» |  | | 1 | Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки |
| 27 |  | П/и «Пустое масто» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 28 |  | П/и «Запрещенное движение» |  | | 1 | Разучивание игры |
| 29 |  | П/и «Казаки -разбойники» |  | | 1 | Практическое занятие |
| 30 |  | Челночная эстафета |  | | 1 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 31 |  | П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу» |  | | 1 | Практическое занятие |
| 32 |  | П/и «Вышибалы» |  | | 1 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 33 |  | П/и «Пятнашки» |  | | 1 | Практическое занятие  Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| Итого | | | | 2 | 31 33 часа | |

**Календарно-тематическое планирование**

**2-ой год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы/  темы занятий | | Кол-во часов | | | | Основные виды внеурочной деятельности обучающихся |
| Дата |  | Теория | практика | |  | |
| 1 |  | Правила ТБ при проведении спортивных игр | 1 |  | | Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр | |
| 2 |  | Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. | 1 |  | | Повторение ТБ на занятиях. Личная гигиена. | |
| 3 |  | Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов. |  | 1 | | Знакомство с техникой передвижений, стоек, поворотов | |
| 4 |  | Комбинация из основных элементов техники передвижений |  | 1 | | Познакомить с комбинацией основных элементов техники передвижений | |
| 5 |  | Комбинация из основных элементов техники передвижений |  | 1 | | закрепить комбинацию основных элементов техники передвижений | |
| 6 |  | Ловля и передача мяча от груди |  | 1 | | Техника ловли и передачи мяча от груди | |
| 7 |  | Передача мяча в парах на месте и в движении |  | 1 | | Техника передачи мяча в парах | |
| 8 |  | Броски мяча одной рукой |  | 1 | | Техника броска мяча одной рукой | |
| 9 |  | Броски мяча в корзину |  | 1 | | Техника броска мяча в корзину | |
| 10 |  | Активные приемы защиты  Персональная защита |  | 1 | | Познакомить обучающихся с активными приемами защиты | |
| 11 |  | Элементы баскетбола  П/и «Малый баскетбол» |  | 1 | | Познакомить обучающихся с элементами баскетбола | |
| 12 |  | Техника передвижения с мячом |  | 1 | | Техника передвижения с мячом | |
| 13 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди |  | 1 | | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди | |
| 14 |  | Передачи в парах на месте |  | 1 | | Повторить техники передачи мяча | |
| 15 |  | Правила безопасности на лыжах. Закаливание и его влияние на организм | 1 |  | | Вспомнить правила безопасности на лыжах. Познакомить обучающихся с приемами закаливания и его влияния на организм | |
| 16 |  | П/и «Попади в ворота» |  | 1 | | Развитие точности катания на лыжах | |
| 17 |  | Встречные эстафеты |  | 1 | | Познакомить с правилами встречных эстафет | |
| 18 |  | П/и «Кто дальше поскользит» |  | 1 | | Повторить технику скольжения и торможения. | |
| 19 |  | Спуски в высокой и низкой стойках |  | 1 | | Вспомнить технику спуска в высокой и низкой стойках | |
| 20 |  | П/и «Перестрелки» |  | 1 | | Развитие точности и быстроты катания на лыжах | |
| 21 |  | Правила игры в пионербол | 1 |  | | Познакомить с правилами игры в пионербол | |
| 22 |  | Передача мяча в парах, тройках. Техника подачи мяча |  | 1 | | Техника передачи мяча в парах, тройках | |
| 23 |  | П/и «Пионербол» |  | 1 | | Разучивание игры. | |
| 25 |  | П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу» |  | 1 | | Разучивание игр | |
| 26 |  | Общая физическая подготовка |  | 1 | | Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки | |
| 27 |  | Характеристика баскетбола, правила игры, судейство | 1 |  | | Познакомить обучающихся с правилами игры в баскетбол и правилами судейства | |
| 28 |  | Эстафета с предметами, встречные эстафеты |  | 1 | | Практическое занятие | |
| 29 |  | П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу» |  | 1 | | Практическое занятие | |
| 30 |  | П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу» |  | 1 | | Практическое занятие | |
| 31 |  | Полоса препятствий «Разведчики» |  | 1 | | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств | |
| 32 |  | Разучивание п/и «Не давай мяч водящему», «Третий лишний» |  | 1 | | Практическое занятие | |
| 33 |  | Комбинированная эстафета |  | 1 | | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств | |
| 34 |  | Сдача контрольных нормативов |  | 1 | |  | |
| 5 | | | | | 29 | | 34 часа |

**Календарно-тематическое планирование**

**3-ий год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы/  темы занятий | | Кол-во часов | | Основные виды внеурочной деятельности обучающихся | |
| дата |  | Теория | практика | |  |
| 1 |  | Правила ТБ при проведении спортивных игр  Здоровье и режим дня. | 1 |  | | Повторение ТБ на занятиях. Личная гигиена. |
| 3 |  | История развития спортивных игр в России и за рубежом | 1 |  | | Познакомить с развитием спортивных игр в России и за рубежом |
| 4 |  | Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов. |  | 1 | | Знакомство с техникой передвижений, стоек, поворотов |
| 5 |  | Комбинация из основных элементов техники передвижений |  | 1 | | Познакомить с комбинацией основных элементов техники передвижений |
| 6 |  | Комбинация из основных элементов техники передвижений |  | 1 | | закрепить комбинацию основных элементов техники передвижений |
| 7 |  | Ловля и передача мяча от груди |  | 1 | | Техника ловли и передачи мяча от груди |
| 8 |  | Передача мяча в парах на месте и в движении |  | 1 | | Техника передачи мяча в парах |
| 9 |  | Броски мяча одной рукой |  | 1 | | Техника броска мяча одной рукой |
| 10 |  | Броски мяча в корзину |  | 1 | | Техника броска мяча в корзину |
| 11 |  | Активные приемы защиты  Персональная защита |  | 1 | | Познакомить обучающихся с активными приемами защиты |
| 12 |  | Элементы баскетбола  П/и «Малый баскетбол» |  | 1 | | Познакомить обучающихся с элементами баскетбола |
| 13 |  | Техника передвижения с мячом |  | 1 | | Техника передвижения с мячом |
| 14 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди |  | 1 | | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди |
| 15 |  | Передачи в парах на месте |  | 1 | | Повторить техники передачи мяча |
| 16 |  | Правила безопасности на лыжах. Закаливание и его влияние на организм | 1 |  | | Вспомнить правила безопасности на лыжах. Познакомить обучающихся с приемами закаливания и его влияния на организм |
| 17 |  | П/и «Попади в ворота» |  | 1 | | Развитие точности катания на лыжах |
| 18 |  | Встречные эстафеты |  | 1 | | Познакомить с правилами встречных эстафет |
| 19 |  | П/и «Кто дальше поскользит» |  | 1 | | Повторить технику скольжения и торможения. |
| 20 |  | Спуски в высокой и низкой стойках |  | 1 | | Вспомнить технику спуска в высокой и низкой стойках |
| 21 |  | П/и «Перестрелки» |  | 1 | | Развитие точности и быстроты катания на лыжах |
| 22 |  | Правила игры в пионербол | 1 |  | | Познакомить с правилами игры в пионербол |
| 23 |  | Передача мяча в парах, тройках. Техника подачи мяча |  | 1 | | Техника передачи мяча в парах, тройках |
| 24 |  | П/и «Пионербол» |  | 1 | | Разучивание игры. |
| 25 |  | П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу» |  | 1 | | Разучивание игр |
| 26 |  | Общая физическая подготовка |  | 1 | | Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки |
| 27 |  | Характеристика баскетбола, правила игры, судейство | 1 |  | | Познакомить обучающихся с правилами игры в баскетбол и правилами судейства |
| 28 |  | Эстафета с предметами, встречные эстафеты |  | 1 | | Практическое занятие |
| 29 |  | П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу» |  | 1 | | Практическое занятие |
| 30 |  | П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу» |  | 1 | | Практическое занятие |
| 31 |  | Полоса препятствий «Разведчики» |  | 1 | | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 32 |  | Разучивание п/и «Не давай мяч водящему», «Третий лишний» |  | 1 | | Практическое занятие |
| 33 |  | Комбинированная эстафета |  | 1 | | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 34 |  | Сдача контрольных нормативов |  | 1 | |  |
| Итого 5 | | | | 29 | 34 часов | |

**Календарно-тематическое планирование**

**4-ий год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы/  темы занятий | | Кол-во часов | | Основные виды внеурочной деятельности обучающихся | |
| дата |  | Теория | практика | |  |
| 1 |  | Правила ТБ при проведении спортивных игр | 1 |  | | Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр |
| 3 |  | Характеристика деятельности спортивных секций по видам спорта и детско-юношеских школ. | 1 |  | | Повторение ТБ на занятиях. Личная гигиена. |
| 4 |  | Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов. |  | 1 | | Знакомство с техникой передвижений, стоек, поворотов |
| 5 |  | Комбинация из основных элементов техники передвижений |  | 1 | | Познакомить с комбинацией основных элементов техники передвижений |
| 6 |  | Комбинация из основных элементов техники передвижений |  | 1 | | закрепить комбинацию основных элементов техники передвижений |
| 7 |  | Ловля и передача мяча от груди |  | 1 | | Техника ловли и передачи мяча от груди |
| 8 |  | Передача мяча в парах на месте и в движении |  | 1 | | Техника передачи мяча в парах |
| 9 |  | Броски мяча одной рукой |  | 1 | | Техника броска мяча одной рукой |
| 10 |  | Броски мяча в корзину |  | 1 | | Техника броска мяча в корзину |
| 11 |  | Активные приемы защиты  Персональная защита |  | 1 | | Познакомить обучающихся с активными приемами защиты |
| 12 |  | Элементы баскетбола  П/и «Малый баскетбол» |  | 1 | | Познакомить обучающихся с элементами баскетбола |
| 13 |  | Техника передвижения с мячом |  | 1 | | Техника передвижения с мячом |
| 14 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди |  | 1 | | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди |
| 15 |  | Передачи в парах на месте |  | 1 | | Повторить техники передачи мяча |
| 16 |  | Правила безопасности на лыжах. Закаливание и его влияние на организм | 1 |  | | Вспомнить правила безопасности на лыжах. Познакомить обучающихся с приемами закаливания и его влияния на организм |
| 17 |  | П/и «Попади в ворота» |  | 1 | | Развитие точности катания на лыжах |
| 18 |  | Встречные эстафеты |  | 1 | | Познакомить с правилами встречных эстафет |
| 19 |  | П/и «Кто дальше поскользит» |  | 1 | | Повторить технику скольжения и торможения. |
| 20 |  | Спуски в высокой и низкой стойках |  | 1 | | Вспомнить технику спуска в высокой и низкой стойках |
| 21 |  | П/и «Перестрелки» |  | 1 | | Развитие точности и быстроты катания на лыжах |
| 22 |  | Правила игры в пионербол | 1 |  | | Познакомить с правилами игры в пионербол |
| 23 |  | Передача мяча в парах, тройках. Техника подачи мяча |  | 1 | | Техника передачи мяча в парах, тройках |
| 24 |  | П/и «Пионербол» |  | 1 | | Разучивание игры. |
| 25 |  | П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу» |  | 1 | | Разучивание игр |
| 26 |  | Общая физическая подготовка |  | 1 | | Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки |
| 27 |  | Характеристика баскетбола, правила игры, судейство | 1 |  | | Познакомить обучающихся с правилами игры в баскетбол и правилами судейства |
| 28 |  | Эстафета с предметами, встречные эстафеты |  | 1 | | Практическое занятие |
| 29 |  | П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу» |  | 1 | | Практическое занятие |
| 30 |  | П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу» |  | 1 | | Практическое занятие |
| 31 |  | Полоса препятствий «Разведчики» |  | 1 | | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 32 |  | Разучивание п/и «Не давай мяч водящему», «Третий лишний» |  | 1 | | Практическое занятие |
| 33 |  | Комбинированная эстафета |  | 1 | | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 34 |  | Сдача контрольных нормативов |  | 1 | |  |
| Итого 5 | | | | 29 | 34 часов | |