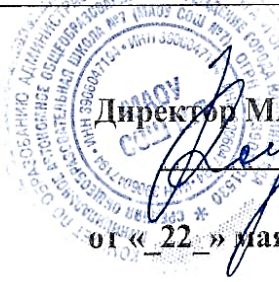


**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО
ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»**

*муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 7
(МАОУ СОШ № 7)*

<p>Принята на заседании педагогического совета Протокол №10 Приказ №_84/5-о «_22_» мая 2023 г.</p>	<p> УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ СОШ № 7 Л.Н. Вольвач от «_22_» мая 2023 г.</p>
--	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Спортивная секция «Легкоатлетическое многоборье»**

Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации: 9 месяцев
(2023/2024)

Автор программы:
Каширцева Светлана Владимировна,
учитель физической культуры
г.Калининград

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Актуальность обусловлена проблемой подготовки школьников в условиях спортивной деятельности в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества, влияющих на физическое развитие молодого поколения. Отсюда неправильная осанка, плоскостопие, недоразвитость отдельных групп мышц, впоследствии нередко приводящие к различным заболеваниям, что является важной задачей отечественной физической культуры и спорта. Специальная подготовка легкоатлетов оказывает существенное влияние на морфофункциональные параметры организма школьника. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы – повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Идея программы - с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Легкоатлетическое многоборье - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета

Русские подвижные игры - естественная форма физических упражнений детей, одно из условий развития ребёнка.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Спортивная секция «Легкоатлетическое многоборье» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

В последнее время физическая культура личности рассматривается в качестве цели физического воспитания в системе непрерывного образования. Она отражает принцип преемственности отдельных звеньев системы непрерывного образования; в ней также выражена идея о работе с обучающимися на перспективу, направленную на жизненное самоопределение в культуре в качестве субъектов собственной полноценной жизни.

Несмотря на достаточно глубокие исследования и разработку методологической базы (П.Ф. Лесгафт, В.У. Агеевец, В.К. Бальсевич, Н.Н. Визитей, М.Я. Виленский, В.М. Выдрин, Ю.А. Гагин, Г.Г. Дилигенский, С.В. Дмитриев, С.П. Евсеев, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, Ю.М. Николаев, Н.И. Пономарев, М.В. Прохорова, Е.В. Утишева и др.), проблема формирования физической культуры личности на сегодняшний день остается острой и открытой. Это связано, прежде всего, с тем, что происходят существенные изменения в социально-экономическом, политическом и духовном развитии нашего государства, порождающие диалектические противоречия в сфере физической культуры. Опираясь на философские, педагогические, психологические и методологические положения, необходимо разработать инновационную организационно-педагогическую модель физического воспитания для школы. Модифицированная программа направлена на формирование физической культуры личности обучающихся, которая предоставит широкий простор для реализации не только индивидуальных потребностей физиологического, гигиенически-профилактического и лечебного характера, но и потребностей социальной активности, подготовки к педагогическому труду, использования физических и общих творческих способностей в самодеятельности, удовлетворения эстетических запросов и культурного проведения свободного времени и приобщения к коллективу.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Легкоатлетическое многоборье включает базовые виды двигательной активности человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Обучение легкоатлетическим упражнениям является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения техникой отдельных видов легкой атлетики, выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Практическая значимость образовательной программы

Занятия Легкоатлетическое многоборье способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в

области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению.

Занятия Легкоатлетическое многоборье являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Цель образовательной программы.

1. Изучить влияние воспитательного потенциала русских подвижных игр для формирования физической культуры обучающихся.
2. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.
3. Освоение знаний о лёгкой атлетике, её истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
4. Освоение и совершенствование техники лёгкоатлетических видов спорта.

Задачи образовательной программы

Образовательные

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11- 12 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей в объединение – свободный и является бесплатным для обучающихся. Группы формируются из числа учащихся 3 классов образовательной организации, реализующей программу (МАОУ СОШ №7). Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15-30 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 60 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 144 часа (1 группа - 72 часа, 2 группа - 72 часа), включая индивидуальные консультации, тренинги.

Основные методы обучения

Словесный:

рассказ, беседа, работа с видеоматериалами, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, объяснение, инструктаж, познавательные вербальные игры и т.д.; наглядный - использование оборудования спортивного зала, показ учителем приемов выполнения упражнений, элементов.

Практический:

упражнения, спортивные тренировки, выступления, зачетные занятия, дидактические игры, тренинг, тестирование. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований.

Объяснительно – иллюстративный:

объяснение учебного материала сопровождается различными визуальными средствами;

Репродуктивный:

организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий;

Исследовательский:

организация поисковой, познавательной деятельности обучающихся путем постановки учителем познавательных и практических задач, требующих самостоятельного творческого решения. Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия: учитывая, что игровая деятельность является ведущей, занятия включают в себя игровые методы.

В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, показ, двигательная имитация).

Наглядные приемы имеют первоочередное значение. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных упражнений, развивается двигательная память, внимание.

Планируемые результаты

Образовательные:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

Развивающие:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение

оказывать помощь своим сверстникам.

Воспитательные:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом – это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях, конкурсах.

Анализ результатов освоения программы и текущий контроль умений и навыков осуществляется в процессе освоения обучающимся учебного плана в виде наблюдения:

Высокий уровень: за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. Двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

Средний уровень: за тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

Низкий уровень: за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль - оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их

исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы.

Итоговый контроль умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- «Весёлые старты»;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль спортивных игр;
- спортивные праздники «А ну-ка, мальчики», «А ну-ка, девочки»;
- открытое спортивное занятие;
- соревнования;
- «День здоровья».
- Спортивный праздник «Будь здоров»
- Спортивный праздник «Мама, папа я – дружная семья!»
- Спортивный праздник «Спорт - это жизнь!»
- Спортивный праздник «Мы здоровое поколение»
- Президентские состязания

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Материально-техническое обеспечение

- Наличие спортивного зала;
- Наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Демонстрационный материал

- таблицы стандартов физического развития физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук); магнитофон, музыкальные диски.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

- Канат для лазанья – 1шт.
- Мост гимнастический подкидной - 1шт.
- Скамейка гимнастическая жёсткая - 4 шт.
- Маты гимнастические - 4шт.
- Мяч набивной (1 кг) - 4шт.

- Мяч малый (теннисный) -15 шт.
- Скакалки гимнастические -25 шт
- Палки гимнастические -15 шт.
- Обручи гимнастические -10шт.
- Теннисные столы -1 шт.
- Сетки для настольного тенниса -1шт.
- Бревно гимнастическое напольное -1шт.
- Стенка гимнастическая -2 шт.
- Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные) - 15 шт.
- Щиты с баскетбольными кольцами -2 шт.
- Стойки волейбольные - 2 шт.
- Сетка волейбольная -1 шт.
- Конусы -10 шт.
- Кегли -10 шт.

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю, без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение

Педагогические технологии:

- 1) Технологии компетентностно-ориентированного образования (проектное обучение, портфолио, интерактивное обучение);
- 2) Информационные технологии;
- 3) Технологии развивающего обучения;
- 4) Воспитательные технологии (технология воспитания социально активной личности).

Алгоритм учебного занятия - краткая характеристика рекомендуемой структуры занятия (в соответствии с учебным планом) и его этапов:

1. Раздел (наименование раздела в соответствии с учебным планом).
2. Тема занятия (в соответствии с учебным планом).
3. Цель, задачи занятия (направлены на достижения планируемых результатов при освоении конкретной темы занятия по учебному плану).
4. Оборудование, дидактический материал необходимый для организации образовательного процесса в ходе проведения конкретного занятия.
5. Ход занятия - организационный момент, актуализация изученных знания (повторение) обзор самого занятия (с разбивкой на теорию и практику).
6. Анализ. Рефлексия.
7. Список используемой литературы, иных ресурсов для организации образовательного процесса.

В практике существуют различные способы построения содержания программ. Учету запросов потребителей услуг ДОД наиболее отвечает форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы и

построения учебных планов. Модульный принцип заключается в интеграции учебного материала в ряд образовательных модулей.

Модуль представляет собой логически завершенную, относительно самостоятельную часть образовательной программы, формирующую определенную компетенцию или группу компетенций в ходе освоения. Программа может включать модули базовой (обязательной) части и модули по выбору; модули, предполагающие разный уровень освоения содержания программы; модули для одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья; модули, выстроенные в логике определенных видов деятельности по программе (например, модуль проектной деятельности, модуль исследовательской деятельности); модули, предполагающие ускоренный курс освоения программы и т.п.

Модульный принцип построения содержания программы обеспечивает индивидуализацию образовательного процесса и позволяет выстраивать вариативные планы-графики индивидуального образовательного маршрута обучающихся в рамках программы.

При построении программы по модульному принципу учебный план разрабатывается на каждый модуль.

Уровневая дифференциация образовательной программы (для разноуровневых программ). Каждый обучающийся должен иметь доступ к любому из уровней, что определяется его стартовой готовностью к освоению образовательной программы, а материал образовательной программы, должен учитывать особенности тех обучающихся, которые могут испытывать объективные сложности при освоении образовательной программы.

К вводному уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 5 до 18 лет. При этом срок освоения программы составляет не менее 10 часов. Результатом обучения является освоение обучающимися образовательной программы и переход на ознакомительный уровень не менее 20% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

К ознакомительному уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 5 до 18 лет. При этом срок освоения программы составляет не менее 3 месяцев, время обучения – от 1 до 3 часов в неделю. Результатом обучения является освоение обучающимися образовательной программы и переход на базовый уровень не менее 25% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

К базовому уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 8 до 18 лет, осваивающим программы начального общего, основного общего, среднего

общего образования, программы среднего профессионального образования, основные программы профессионального обучения. При этом срок освоения программы составляет не менее 1 года, время обучения – от 2 до 6 часов в неделю для программ, формирующих современные умения и навыки для учебы, жизни и труда; от 3 до 5 часов в неделю для иных программ. Результатом обучения является участие в конкурсных мероприятиях, включенных в рекомендуемый Министерством образования Калининградской области перечень, а также региональных, муниципальных и всероссийских олимпиадах не менее 50% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; включение в число победителей и призёров перечня конкурсных мероприятий, рекомендуемых Министерством образования Калининградской области, а также региональных, муниципальных и всероссийских олимпиад не менее 10% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; переход на углублённый уровень не менее 25% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

К углублённому уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 12 до 18 лет, осваивающим программы основного общего, среднего общего образования, программы среднего профессионального образования, основные программы профессионального обучения. При этом срок освоения программы составляет не менее 1 года, время обучения – от 2 до 8 часов в неделю для программ, формирующих современные умения и навыки для учебы, жизни и труда; не менее 2 лет, время обучения – от 4 до 8 часов в неделю для иных программ. Результатом обучения является участие в конкурсных мероприятиях, включенных в рекомендуемый Министерством образования Калининградской области перечень, а также городских и всероссийских олимпиадах не менее 80% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; включение в число победителей и призёров перечня конкурсных мероприятий, рекомендуемых Министерством образования Калининградской области, а также городских и всероссийских олимпиад не менее 50% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данный структурный элемент образовательной программы состоит из двух частей: учебный план и содержание учебного плана и направлен на достижение цели и задач Программы и планируемых результатов её освоения.

При оформлении содержания следует придерживаться ряда общих правил:

- содержание учебного курса, включающее толкование каждой темы, согласно нумерации в учебном (тематическом) плане;
- необходимо соблюдать деление на теорию и практику по каждому разделу (теме);
- материал следует излагать назывными предложениями;
- содержание каждого года обучения целесообразно оформлять отдельно;
- в содержании могут размещаться ссылки на приложения (например, на правила выполнения упражнений, репертуар и т.п.);
- в содержании могут быть представлены вариативные образовательные маршруты.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (144 часа, 2 часа в неделю)

№ раздела и темы	Название разделов и тем	Форма занятия	Количество часов		
			Всего (Час)	Теория	Практика
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
1.	Лёгкая атлетика		64	6	35
1.1	Прыжки в длину	ТБ, инструктаж Соверш. ЗУН	9.0	4	5
1.2	Различные виды ходьбы и бега	Комбинир.	17.0	8.0	9
1.3	Эстафеты	Комплексн.	11.0	4	7
1.4	Прыжки с высоты	Комплексн.	11.0	4	6
1.5	Метание мяча	Комплексн.	10.0	3	7.0
1.6	Преодоление препятствий.	Комбинир.	6.0	1	5
2.	Гимнастика		58.0	2	41.0
2.1	Строевые упражнения.	ТБ, инструктаж Комплексн.	5.0	1	3
2.2	Висы. Лазание по канату.	Комплексн.	9.0	3	5.0
2.3	Лазания по гимн. скамейке, гимн. бревну, швед. стенке.	Соверш. ЗУН	10.0	1	9
2.4	Акробатика. Акробатические комбинации.	Комплексн.	17.0	3	13.0

2.5	Аэробные упр., упражнения с предметами.	Соверш. ЗУН	17.0	2	14.0
3.	Спортивные игры		54.0	2.0	30
3.1	Футбол. Соревнования по футболу.	ТБ, инструктаж Комбинир.	15.0	6	9.0
3.2	Ручной мяч.	Соверш. ЗУН	6.0	3	3
3.3	Настольный теннис	Соверш. ЗУН	7.0	3	4.0
3.4	Пионербол. Соревнования по пионерболу.	Соверш. ЗУН	6.0	1	5.0
3.5	Мини-баскетбол, подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинир.	20.0	3	13
4.	Спортивные праздники, «Весёлые старты».	ТБ, инструктаж	18.0	-	18.0
5.	Малые спортивные Олимпиады.	ТБ, инструктаж	8.0	-	8.0
Итого часов:			72 ч.		
Дистанционное обучение Зкл. (с 01.06.24г. - июнь-июль-август)			Подвижные игры на свежем воздухе, походы на природу, посещение городских стадионов и спортивных соревнований. Экскурсии в «Школу олимпийского резерва» по баскетболу, по лёгкой атлетике.		

В программу включены следующие разделы:

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической культуры

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. *Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя, присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади, согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика	Техника безопасности	Форма занятия
1	Значение легкоатлетических упражнений для здоровья школьника.	1ч.	30 мин	Строевые упр. Челночный бег. Игра «Лапта» правила, ход, анализ игры.	Инструктаж по технике безопасности.	Фишки, бита, мячи, секундомер, набор игры «Лапта»
2	Ознакомление с русскими играми. Прыжки в длину с места и с разбега.	1ч.	30 мин	Ходьба и бег через неск. препятствий. Упражнения с предметами. Прыжки в длину. Игры «Лапта», «Белые медведи».	Инструктаж по технике безопасности.	Рулетка разметка, фишки, биты, мячи, скакалки, набор игры «Лапта»
3-4	«Занятия физическими упражнениями». Организация самостоятельных занятий по развитию физ. качеств. Высокий старт. Бег 30м. Техника бега на короткие дистанции.	2ч.	1ч.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Бег 30м. О.Р.У. с обручами. Игры «Лапта», «Смена сторон».	Инструктаж по технике безопасности.	Разметка, секундомер, фишки, биты, мячи обручи набор игры «Лапта»
5	Олимпийские игры: история возникновения, современность. Чемпионат Европы по футболу. (итоги). Презентация.	1ч.	30 мин.	О.Р.У. со скакалками, эстафеты со скакалками. Игра «Городки», ход, анализ игры.	Инструктаж по технике безопасности.	Скакалки фишки, биты, набор игры «Городки».
6	История развития физ. культуры в России в 17-19вв. , её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1ч.	30 мин	О.Р.У. с предметами. Прыжки в длину, с разбега, с зоны отталкивания. Многоскоки. Игры «Городки», «Прыгающие воробушки». Правила соревнования в	Инструктаж по технике безопасности.	Разметка, фишки, биты, скакалки, обруч, набор игры «Городки».

	Правила соревнования в беге, прыжках.			беге, прыжках.		
7	История развития физ. культуры в России в 17-19вв. ,её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Правила соревнования в беге, прыжках. Метание гранаты, мяча.	1ч.	30 мин 30 мин.	Правила соревнования в беге, прыжках. Метание мяча , гранаты с места на дальность, на заданное расстояние. Игры «Городки», «Зайцы в огороде».	Инструктаж по технике безопасности и.	Мячи, биты, фишки, модуль ,граната, набор игры «Городки».
8	Развитие гибкости. Правила при метании. Техника метания гранаты.	1ч.	20мин .	Метание мяча, гранаты в цель с 4-5 м. Весёлая разминка. О.Р.У. Игры «Городки», «Зайцы в огороде».	Инструктаж по технике безопасности и.	Мячи, биты, фишки, модуль, граната, набор игры «Городки».
9	Профилактика травматизма при занятиях физ. упражнениями. Метание набивного мяча в цель и на задан. расстояние. (1кг, 2кг.)	1ч.	30 мин.	Метание набивного мяча. О.Р.У. с гимн палками. Игры «Пирамидки».	Инструктаж по технике безопасности и.	Мячи, фишки, модуль , гимн. палки, набив. мяч.
10	Бег «под гору, на гору». Олимпийские принципы, традиции, правила. Презентации, сообщения.	1ч.	30мин .	Круговая тренировка. Метание набивного мяча ,гранаты. Игры «Ловись рыбка», «Прыгающие воробушки».	Инструктаж по технике безопасности и	Эст. палочки, набив. мяч, скакалки, граната.
11	Профилактика травматизма при занятиях физ. упражнениями. Бег на короткие дистанции: 30.60,100м. Преодоление малых препятствий	1ч.	30 мин.	О.Р.У. Бег на короткие дистанции: 30.60,100м. Преодоление малых препятствий. Прыжки на скакалках в парах. Эстафеты. Игры «Ловись рыбка», «Гуси-лебеди».	Инструктаж по технике безопасности и	Скамейки, маты, швед. стенка, мячи, скакалки, обручи, модуль.
12	Техника эстафетного бега	1ч.	30мин .	Техника эстафетного бега	Инструктаж по технике	Скамейки, маты, швед.

	4x40м. Преодоление препятствий.			4x40м. Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий. Эстафеты. Игры «Мяч в ведро».	безопасность и	стенки, мячи, обручи, модуль
13	Правила игры в «Ручной мяч».	1ч.	30мин	О.Р.У. с обручами. Медленный бег в заданном коридоре. Упражнения на гибкость (аэроб.) Правила игры в ручной мяч.	Инструктаж по технике безопасности и	Обручи, мяч, огранич., коврики.
14	«Водные закаливающие процедуры». Специальные беговые упражнения. Игра «Ручной мяч».	1ч.	30 мин	Специальные беговые упражнения. Правила игры в «Ручной мяч».	Инструктаж по технике безопасности и	Мячи, огранич., модуль.
15 - 16	Водные закаливающие процедуры. Перестроения, повороты. Игра «Ручной мяч».	2ч	30 мин	О.Р.У. Построение в 2-3 шеренги. Перестроение из 2 шеренг в 2 круга. Правила игры в «Ручной мяч»	Инструктаж по технике безопасности и	Мячи, модуль, огранич.
17	Бег на короткие дистанции 60м., 100м.- зачёт. Комплекс Л.Ф.К. - укрепление осанки.	1ч	30 мин	Бег на короткие дистанции 60м., 100м.-зачёт. Комплекс Л.Ф.К.- укрепление осанки. Упражнения на гибкость (аэроб.) Прыжки, эстафеты.	Инструктаж по технике безопасности и	Мячи, модуль, коврик и, фишки.
18	Футбол. Пас и его значение для спортивных игр.	1 ч	30 мин	Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча ногой, разучивание правил спортивной игры «Футбол»	Инструктаж по технике безопасности и	Мячи, фишки.

19	Значение подвижных игр для здоровья школьников. Футбольные упражнения в парах	1 ч	30 мин	Разучивание разминки с мячами в парах, разучивание футбольных упражнений в парах, разучивание подвижной игры «Пустое место».	Инструктаж по технике безопасности	Мячи, фишки.
20	«Основные виды закаливающих водных процедур, их влияние на здоровье человека.	1 ч	30 мин	Знакомство с закаливанием, разучивание разминки с мячом, повторение упражнения с мячами в парах, разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	Инструктаж по технике безопасности	Мячи, фишки
21	Принципы закаливающих процедур и их последовательность . Круговая тренировка	1 ч	30 мин	Разучивание разминки с массажным мячом «ёжиком», проведение круговой тренировки, разучивание подвижной игры «Мяч в туннеле».	Инструктаж по технике безопасности	Мячи, фишки
22	Бег на средние дистанции 300-500м. Комбинированные эстафеты.	1ч	30 мин	Бег на средние дистанции 300-500м. Упр. с гантелями. Комбинированные эстафеты. Прыжки на скакалке в парах.	Инструктаж по технике безопасности	Огранич., палочки ,модуль ,мячи, гантели ,скакалки.
23	Метание мяча в цель. Упражнения на гимн. стенке, висы.	1ч.	30мин	Метание мяча в цель. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты. О.У.У. в парах с мячами. Упражнения на гимн. стенке.	Инструктаж по технике безопасности	Мячи, модуль, гимн. стенка.
24	Бег на средние дистанции 400-	1ч.		Бег на средние дистанции 400-	Инструктаж по технике	Палочки, модуль, мячи,

	500м. Комплекс Л.Ф.К.		30мин	500м. Комплекс Л.Ф.К.- укрепление осанки. Упражнения и эстафеты с модулем.	безопасность и	скакалки, коврики.
25	6- минутный бег. Бег с барьерами. Правила.	1ч.	30мин	О. Р.У. со скакалками. Упражнения на развитие выносливости. 6 минутный бег. Бег с барьерами.	Инструктаж по технике безопасности.	Скакалки, мячи, барьер.
26	Челночный бег 3x10м. и 6x10м. Спортивная игра «Футбол». Правила. История. Кумиры футбола.	1ч.	30мин	Челночный бег 3x10м. и 6x10м. О.Р.У. Круговая разминка. Спортивная игра «Футбол».	Инструктаж по технике безопасности	Мячи, скакалки обручи.
27	«Контроль физического развития». Основные приёмы самоконтроля. Ходьба, бег с преодолением препятствий.	1ч.	30мин	О.Р.У. с предметами. Разновидности ходьбы. Ходьба, бег с преодолением препятствий.	Инструктаж по технике безопасности	Обручи, мячи, маты, скамейки, модули.
28	Спортивная игра «Мини- футбол». «Варианты паса мяча ногами. Круговая тренировка. Кумиры футбола. Презентации.	1ч.	30мин	Разминка в движении. Варианты паса мяча ногами. Нападение.	Инструктаж по технике безопасности	Мячи, скакалки, фишки.
29	Оказание первой помощи при лёгких травмах». Прыжки с высоты (до 40см.). Прыжки с поворотом на 180гр.	1ч.	30мин	Прыжки с высоты (до40см.). Прыжки с поворотом на180гр. Эстафеты. Игра «Удивительный волейбол».	Инструктаж по технике безопасности	Маты, планка, мячи, скакалки.
30	Гигиена спортсмена и закаливание. Прыжки в высоту. Техника. Виды.	1ч.	30 мин.	Круговая тренировка. Прыжки в высоту. Эстафеты на развитие ловкости. Игра «Удивительный	Инструктаж по технике безопасности	Маты, планка, мячи, скакалки.

				волейбол».		
31	Повторный бег 2х60м. Игры: «Пионербол, волейбол» пасовка, подача.	1ч.	30 мин.	Повторный бег 2х60м. Подвижная игра «Пионербол», волейбол, подачи мяча, правила.	Инструктаж по технике безопасности и	Мячи, скакалки, сетка.
32	«Характерные признаки ушибов и травм, их виды.» Равномерный бег 1000-1200м. Игры «Пионербол, волейбол».	1ч.	30 мин.	Равномерный бег 1000-1200м. Игры «Пионербол волейбол, правила. Упражнения с предметами.	Инструктаж по технике безопасности и	Мячи, скакалки, сетка, гимн. палки.
33	Кроссовая подготовка. Подтягивание на низкой перекладине.	1ч.	30 мин.	Кроссовая подготовка. Упражнения в парах. Эстафеты на мячах хобах. Упр. на развитие силовых качеств. Подтягивание на низкой перекладине.	Инструктаж по технике безопасности и	Гимн. палки, скакалки, мячи хопы, швед. стенка.
34	Экспресс-тесты. Кувьрки. Стойки Перекаты.	1ч.	30 мин.	Упр. на развитие гибкости. Перестроения. Кувьрки. Стойки. Перекаты. Мост из положения лёжа ,стоя.	Инструктаж по технике безопасности и	Маты, модуль.
35 - 36	Спортивный праздник «В гостях у матушки Зимы».	2ч.	-	Спортивный праздник «В гостях у матушки Зимы».	Инструктаж по технике безопасности и	Спорт. инвентарь.
37	Упражнения на развитие координац. способностей. Акробатические комбинации.	1ч.	30 мин.	Аэробные упр. на гибкость. Акробатические комбинации, связки.	Инструктаж по технике безопасности и	Мячи, модуль, скакалки, маты.
38 - 39	История развития лёгкоатлетического спорта. Гимнастическая комбинация.	2ч.	1ч.	Комплекс дыхательных упр. Упр. на скакалках в тройках. Гимнастическая комбинация.	Инструктаж по технике безопасности и	Скакалки, маты, бревно.
40 -	«Формы итогового контроля».	2ч.	1ч.	Челночный бег. О.Р.У. в	Инструктаж по технике	Скакалки, маты.

41	Низкий старт, стартовый разбег. Челночный бег. Акробатические комбинации.			движении, с гимна. палками. Перестроения. Акробатическая комбинация.	безопасност и.	
42	Бег 500м. Лазание по канату. Висы. Опорный прыжок.	1ч.	30 мин.	Бег 500м. Перестроения. О.Р.У. с обручами. Висы. Лазание по канату. Опорный прыжок.	Инструктаж по технике безопасности и	Обручи, канат, перекладины, гимна. «козёл»,мост, мат.
43	Бег 700м. Висы, подтягивания в висе. Упр. на гимнаст. скамейке. Опорный прыжок.	1ч.	30 мин.	Бег 700м. Упр. на координацию движений. Висы, подтягивания в висе. Упр. на гимна. скамейке, эстафеты. Опорный прыжок.	Инструктаж по технике безопасности и	Перекладины, скамейки, скакалки, гимна. «козёл»,мост, мат.
44	Кросс 900м. Лазание по накл. скамейке, швед. стенке. Опорный прыжок.	1ч.	30 мин.	Кросс 900м. О.Р.У. с мячами хопами. Аэроб. упр. на выносливость. Лазанья по накл. скамейке, швед. стенке. Опорный прыжок.	Инструктаж по технике безопасности и	Мячи, скамейки, швед. стенка, коврики, гимна. «козёл»,мост, мат.
45	Сообщения, презентации на тему: «Как построено олимп. здание. Кумиры спорта.»	1ч.	30м.	О.Р.У. с обручами. Аэробные упр. Сообщения, презентации.	Инструктаж по технике безопасности и	Коврики, скакалки, сообщения, обручи.
46	Паралимпийский спорт. Ведение и ловля мяча в парах, броски мяча. Круговая тренировка.	1ч.	30мин	Сообщения, презентации. Ведение и ловля мяча в парах, броски мяча.	Инструктаж по технике безопасности и	Сообщения, мячи, кольца.
47	Встречная эстафета. Лазание и перелезания. Подтягивания на низкой перекладине.	1ч.	-	Встречная эстафета. О.Р.У. в движении. Лазание и перелезания по накл. скамейке, швед. стенке. Лазание по канату. Подтягивания.	Инструктаж по технике безопасности и	Канат, скамейки, швед. стенки, модуль.

48 - 49	Спортивный праздник «А ну-ка, мальчики!».	2ч.	-	Спортивный праздник «А ну-ка, парни».	Инструктаж по технике безопасности	Спорт.инвентарь.
50	Бег 60,100м. Лазание и перелезания по накл. скамейке, швед. стенке. Лазание по канату.	1ч.	30 мин.	Бег 60,100м. О.Р.У. на координацию движений. Лазание и перелезания по накл. скамейке, швед. стенке. Лазание по канату.	Инструктаж по технике безопасности	Канат,скамейки, швед. стенки модуль.
51	Прыжки в скакалку в тройках	1ч.		Повторение разминки со скакалками и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Горячая линия».	Инструктаж по технике безопасности	Скакалки, гимн. палки, спорт. инвентарь.
52	Упражнение на гимнастическом бревне	1ч	30 мин.	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, проведение упражнений на гимнастическом бревне, разучивание подвижной игры «Салки и мяч».	Инструктаж по технике безопасности	Гимн. скамейки, гимн. бревно, спорт. инвентарь.
53	Ведение, броски и ловля мяча в парах. Итоги летних Олимпийских игр в Японии. Кумиры спорта.	1ч.	30мин	Упр. с мячом. Ведение, броски и ловля мяча в парах.	Инструктаж по технике безопасности	Мячи, кольца, фишки. Сообщения.
54	Исторические сведения о знаменитых спортсменах. Ловля мяча двумя руками от груди. Броски снизу в движении. Позиционное нападение(5:0).	1ч.	30мин	Аэробные упр. на гибкость. Ловля мяча двумя руками от груди. Броски снизу в движении. Позиционное нападение(5:0).	Инструктаж по технике безопасности	Мячи, кольца, фишки, коврики. Сообщения.
55 - 56	Судейство соревнований. Спортивный	2ч.	15мин	Спортивный праздник «А ну-ка, девочки».	Инструктаж по технике безопасности	Спорт. инвентарь.

	праздник «А ну-ка, девочки!».				и	
57 - 58	Бег по пересечённой местности. Соревнования по «Пионерболу».	2ч.	15мин.	Бег по пересечённой местности. Соревнования по возр. категор. по «Пионерболу».	Инструктаж по технике безопасности и	Мячи, сетка.
59	Метания. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	1ч.	30 мин.	Метания. О.Р.У. Баскетбол. Перемещение ,стойка, повороты, передача, ловля, броски, обводка мяча.	Инструктаж по технике безопасности и	Мяч, баскетб .кольца.
60	Прыжки в высоту. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1ч.	10мин.	Прыжки в высоту. О.Р.У. Аэробные упр. Баскетбол. Основы техники игры. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	Инструктаж по технике безопасности и	Мячи коврик, фишки.
61	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение(5:0)без изменения позиции игроков.	1ч.	20 мин.	О.Р.У. Баскетбол. Основы техники игры. Игра в мини- баскетбол. Упражнения под музыку (аэробика).	Инструктаж по технике безопасности и	Мячи, коврик, фишки.
62	Соревнования по пионерболу	1ч.	10 мин.	Соревнования по пионерболу.	Инструктаж по технике безопасности и	Мяч, сетка.
63	Комбинированные эстафеты. Характеристика техники и тактики игры в настольный теннис. Исторические сведения.	1ч.	30 мин.	Комбинированные эстафеты. Комплекс ЛФК профилактика плоскостопия. Упражнения с набивными мячами. Основ. правила проведения игры.	Инструктаж по технике безопасности и	Ракетки, мяч, набив. мячи, тен. стол, сообщения.

64	Равномерный бег 100-1200м. Характеристика техники и тактики игры в настольный теннис. Исторические сведения.	1ч.	15мин	Равномерный бег 100-1200м. Упражнения в парах повороты. Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег по заданным ориентирам. Тактические действия в наст. теннисе. Сообщения.	Инструктаж по технике безопасности и	Скакалки, тен. стол, модуль, ракетки, мячики.
65	Круговая эстафета с палочками. Игра в нападении в наст. теннисе. Упражнения под музыку (аэробика).	1 час	10мин	Круговая эстафета с палочками. Техника игры. О.Р.У. с набивными мячами. Упражнения под музыку (аэробика). Полоса препятствий. Игра «Удивительный волейбол».	Инструктаж по технике безопасности и	Эст. палочки модуль, ракетки, тен. стол, мячики Набив. мячи, мяч, сетка, коврики.
66	Бег 60-100м. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра в мини – баскетбол.	1 ч.	-	Бег 60-100м. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра в мини – баскетбол. О.Р.У. с гантелями, набивными мячами. Упражнения под музыку (аэробика).	Инструктаж по технике безопасности и	Мячи, модуль кольца. Гантели, набив. мячи, коврики.
67	Медленный бег в заданных коридорах. Игра в мини – баскетбол. Дополнения в правила.	1ч.	-	Медленный бег в заданных коридорах. О.Р.У. Упр. на развитие выносливости. Игра в мини – баскетбол.	Инструктаж по технике безопасности и	Мячи, кольца, обручи.

68	Бег 30м. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки. Челночный бег. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки.	1 ч.	-	О.Р.У. по кругу. Упр. на развитие выносливости. Бег 30м. О.Р.У. Челночный бег. Упр. на развитие выносливости. Эстафеты.	Инструктаж по технике безопасности и	Секундомер, мячи. Скакалки, мячи, фишки. Секунд.
69	Челночный бег. Техника бега на короткие дистанции. Экспресс-тесты.	1ч.	-	О.Р.У. Упр. на развитие выносливости. Эстафеты. Челночный бег. О.У.У. Упр. на развитие ловкости. Прыжки в длину.	Инструктаж по технике безопасности и	Скакалки, мячи, фишки. Секунд. Рулетка, скакалки, обручи.
70 -	Весёлые старты: «Здравствуй, лето!»	2ч.	-	«Весёлые старты» с родителями.	Инструктаж по технике безопасности и	Спорт. инвентарь.
71	Малая Олимпиада - Спортивный праздник с родителями					
72	Наши кумиры футбола. Презентации. Соревнования по мини- футболу (мальчики).	1ч.	-.	Соревнования по мини- футболу на площадке (мальчики).	Инструктаж по технике безопасности и	Спорт. инвентарь.
Итого: ИТОГО - 72 ч. на 1 группу						
Дистанционное обучение 3кл. (с 01.06.24г. - июнь-июль-август)				<i>Дистанционное обучение.</i> Подвижные игры на свежем воздухе, походы на природу, посещение городских стадионов и спортивных соревнований. Экскурсии в «Школу олимпийского резерва» по баскетболу, по лёгкой атлетике.		

Задачи первого года обучения (если программа рассчитана на несколько лет обучения, следует конкретизировать задачи на каждый год обучения).

- Выявить воспитательный потенциал подвижных игр для становления физической культуры обучающихся.
- Разработать технологию формирования физической культуры школьников используя русские подвижные игры.
- Добиться лучших спортивных результатов школьников, используя русские подвижные игры в процессе занятий.

- Развивать культурные ценности и традиции у обучающихся, используя русские подвижные игры в процессе занятий.
- Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график – комплекс основных организационно-педагогических характеристик образовательного процесса, определяющий даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель или дней, продолжительность каникул, сроки контрольных процедур, организованных выездов, экспедиций и т. д. Календарный учебный график является приложением к образовательной программе и составляется на учебный год или период (месяц, четверть, полугодие и т. д.) для каждой учебной группы.

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа технической направленности «XXX»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
5.	Количество часов	144 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

Рабочая программа воспитания содержит:

- цель и особенности организуемого воспитательного процесса;
- формы и содержание деятельности (конкретное практическое наполнение различных видов и форм деятельности., организационная оболочка деятельности, виды и формы индивидуальной или совместной с детьми деятельности, для достижения цели воспитания (ролевая игра или игра по станциям, беседа или дискуссия, поход выходного дня, трудовой десант и т.п.). – планируемые результаты и формы их проявления;
- календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

Гражданско-патриотическое – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

Нравственное и духовное воспитание – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Интеллектуальное воспитание – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

Социокультурное и медиакультурное воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Правовое воспитание и культура безопасности – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

Воспитание семейных ценностей – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Формирование коммуникативной культуры – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Экологическое воспитание – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Художественно-эстетическое воспитание – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

ФОРМА КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми (зал, улица).	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Беседа о Олимпийских играх: история возникновения, современность.	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о истории развития физ. культуры в России в 17-19вв. ,её роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Беседа о принципах закаливающих процедур и их последовательность	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Весёлые старты: «Здравствуй, лето!» Малая Олимпиада - Спортивный праздник с родителями	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Литература для педагога:

1. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.
2. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Дервянко Н.А. Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
4. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошкол. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
5. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие/В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград: изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.
6. Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». – М., 2009.
7. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия: учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск: изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.
8. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений.– М., 2008.
9. Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003. – 112 с.

10. Красикова, И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет / И. С. Красикова. - Спб.: Корона принт, 2003. - 336 с.
Микляева, Ю.В. Логопедический массаж и гимнастика. Работа над звукопроизношением / Ю.В. Микляева. - М.: Айрис — пресс, 2010. - 115 с.
Русские народные сказки: «Репка», «Колобок»

11. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296 с.

12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – М., 2002.

13. М. Рунова «Формирование и коррекция осанки». Профилактика нарушения осанки. Журнал «Дошкольное воспитание», 2001, No 12

14. М. Рунова. «Корригирующая лечебная гимнастика». Журнал «Дошкольное воспитание», 1999, No 12

15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 176 с.

16. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272
Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. М., - 1997.

Литература для обучающегося:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Терра-спорт, 2001.

2. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

3. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение – Владос, 1994.

4. Пеганов Ю. А., Берзина Л. А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991.