

Управление образования Администрации Фатежского района  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Миленинская основная общеобразовательная школа»  
Фатежского района Курской области

Принято педагогическим  
советом  
Протокол № 15 от 31.08.2023 г.

Утверждено приказом  
МКОУ «Миленинская основная  
общеобразовательная школа»  
№ 35.5 от 31.08.2023 г.  
Директор школы  Л.А. Пилюгина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спорт для всех»  
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся 7-15 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель:  
Пилюгин Андрей Михайлович,  
педагог дополнительного образования

село Миленино  
2023 г.

## Оглавление

1.Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2Цель и задачи программы.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3 Задачи программы:.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.4 Планируемые результаты .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.5 Содержание программы .....	9
2. Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
2.1. Календарный учебный график.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.2 Оценочные материалы.....	15
2.3 Формы аттестации.....	16
2.4 Методическое обеспечение программы.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.5 Условия реализации программы .....	20
2.6 Рабочая программа воспитания .....	21
2.7 Список литературы .....	23

## **1. Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка.**

#### **Нормативно-правовая база.**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020г.);
2. Федеральный закон от 14.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;
5. Приказ Минпросвещения России от 23 августа 2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 г. (ред от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки совместно с ГАОУ ВО

«Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 №АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

13. Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО (ред от 14.12.2020 г. №113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;

14. Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных образовательных программ» с изменениями и дополнениями от 03.05.2023г.;

15. Программа воспитания МКОУ «Миленинская основная общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год

16. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МКОУ «Миленинская основная общеобразовательная школа» Фатежского района Курской области.

### **Направленность Программы**

Программа дополнительного образования «Спорт для всех» имеет физкультурно-спортивную направленность. Составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях).

### **Актуальность Программы**

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

### **Отличительные особенности Программы, новизна**

*Отличительными особенностями* программы «Спорт для всех» является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

### **Уровень Программы**

Уровень программы – стартовый.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучение детей 7-15 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

### **Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся**

Программа адресована учащимся 7-15 лет, заинтересованным в развитии и совершенствовании физических качеств и самореализации в спортивной деятельности. Круг интересов учащихся состоит из следующих компонентов: физическая культура, спорт, путешествия, спортивные походы, история родного края, ориентирование на местности.

Структура и содержание программы составлены с учетом психолого-педагогических возрастных особенностей учащихся по В.С. Выготскому и Д.Б. Эльконину.

Дети в возрасте от 7-15 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера.

Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

### **Наполняемость группы**

Наполняемость в группах составляет минимум – 5 человек, максимум – 30 человек.

### **Объём и срок освоения программы**

Программа реализуется в объеме 1 часа в неделю. Срок освоения программы - 1 год (36 учебных недель).

Сроки прохождения занятий: с сентября по май включительно.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю, продолжительность занятия - 40 минут.

**Форма обучения:** очная, с возможностью использования дистанционных технологий.

**Формы организации образовательного процесса:** теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия проводятся в спортивно-игровой форме: игры, соревнования, практикумы по правилам игры.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

- традиционность (программа реализуется в рамках учреждения);
- реализуется по принципу сетевой формы;
- реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

## **1.2 Цель Программы**

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

## **1.3 Задачи Программы**

### **Образовательно-предметные задачи:**

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- познакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

### **Развивающие задачи:**

- развивать физическую подготовленность;
- развивать потребность в повышении интеллектуального уровня;
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные

ситуации.

**Воспитательные задачи:**

- повышать уровень коммуникативной культуры;
- воспитывать чувства патриотизма;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- создать единый творческий коллектив, направленный на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

## 1.4 Планируемые результаты

**Образовательно-предметные результаты:**

- овладеть основами общей физической подготовки;
- сформировать знания, умения и навыки по общей физической подготовке;
- сформировать основы знаний о спорте;
- сформировать основы знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

**Развивающие результаты:**

**а) регулятивные УУД:**

- способность определять и формировать цель деятельности;
- способность проговаривать последовательность действий;
- умение работать по предложенному плану;
- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность, учебную и общественную;

**б) познавательные УУД:**

- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией, использовать современные источники информации, в том числе материалы на электронных носителях;
- способность решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах (экскурсия, сообщение, презентация, реферат, проект и др.);
- умение делать выводы в результате совместной работы;
- умение преобразовывать информацию из одной формы в другую.

**Коммуникативные результаты:**

- умение работать в группе: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, интегрироваться в группу сверстников, строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

- развить способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

**Воспитательные результаты:**

- повышение уровня коммуникативной культуры;
- воспитание чувства патриотизма;
- воспитание бережного отношения к природе;
- воспитание стремления к саморазвитию;
- формирование навыков самодисциплины, самовоспитания;
- создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

**Ключевые компетенции**

**Ценностно-смысловые компетенции включают:**

- понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом;
- умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности;
- владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.

**Познавательные компетенции:**

- познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности;
- приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом;
- знание основ личной и общественной гигиены;
- владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.

**Коммуникативные компетенции:**

- владение разными видами информации;
- умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой;
- выработка собственной позиции по данным вопросам;
- умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников;
- умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии.

**Компетенции личностного самосовершенствования:**

- владение приемами самореализации;
- личное и жизненное самоопределение;
- владение приемами личностного самовыражения и саморазвития;
- умение контролировать физическое состояние организма.

**Общекультурные компетенции:**

- познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни;

- сохранение здоровья и высокой работоспособности; подготовка к труду и защите Отечества;

- определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний;

- развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**1.5 Содержание программы****Учебный план****Таблица 1**

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	1		Устный опрос
2.	Физические качества. Развитие скоростных качеств.	1	1		Устный опрос
3.	Развитие скоростных качеств и скоростной выносливости. Бег до 15 мин.	1		1	Выполнение практических упражнений
4.	Сдача контрольных нормативов. 60 м., челночный бег.	1		1	Сдача контрольных нормативов
5.	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание (отжимание). Игра с элементами спортигр.	1		1	Выполнение практических упражнений
6.	Влияние физических	1		1	Письменный

	упражнений на организм подростка. Прыжки в скакалку в парах, тройках. Тест на гибкость. Игра с элементами спортигр				опрос. Выполнение практических упражнений.
7.	Физическая подготовка. Физическая нагрузка. ОРУ в движении. Эстафета. Игры с элементами спортигр.	1		1	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.
8.	Закаливание. Полоса препятствия. Игры с элементами спортигр.	1		1	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.
9.	Упражнения в висах и упорах. Игры с элементами спортигр	1		1	Выполнение практических упражнений.
10.	Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игры с элементами спортигр	1		1	Выполнение практических упражнений.
11.	Техника лазания по канату. Игры с элементами спортигр.	1		1	Выполнение практических упражнений.
12.	Волейбол. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1		1	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.
13.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	1		1	Выполнение практических упражнений.
14.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	1		1	Выполнение практических упражнений.
15.	Комплекс упражнений для развития гибкости. Игры с элементами волейбола.	1		1	Устный опрос. Выполнение практических

					х упражнений.
16.	Круговая тренировка. Игры с элементами волейбола.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
17.	Передача мяча сверху. Техника приема – передачи. Техника подачи мяча.	1		1	Устный опрос. Выполнение практически х упражнений.
18.	Передача мяча сверху. Техника приема – передачи. Подача мяча в заданный квадрат.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
19.	Тактика подачи мяча. Игры с элементами волейбола.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
20.	Сдача контрольного норматива «подача мяча в заданный квадрат», «передача над собой», «передача в парах».	1		1	Сдача контрольных нормативов.
21.	Развитие ловкостных качеств. Эстафета. Игры с элементами волейбола.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
22.	Техника передачи мяча снизу двумя руками. Игры с элементами волейбола.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
23.	Техника передачи мяча снизу двумя и одной рукой. Учебная игра.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
24.	Тактические действия при передачи мяча. Учебная игра.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
25.	Организация соревнований по волейболу. Сдача контрольных нормативов по волейболу.	1		1	Соревновани е.
26.	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы.	1		1	Выполнение практически

	Учебная игра.				х упражнений.
27.	Ведение мяча. Учебная игра.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
28.	Техника выполнения передачи мяча в мини- футболе	1		1	Выполнение практически х упражнений.
29.	Игра без вратарей	1		1	Выполнение практически х упражнений.
30.	Тактические действия при игре в парах	1		1	Выполнение практически х упражнений.
31.	Круговая силовая тренировка.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
32.	Учебная игра с вратарями	1		1	Выполнение практически х упражнений.
33.	Тренировка на развитие выносливости. Учебная игра.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
34.	Комбинации из разученных элементов. Учебная игра.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
35.	Технико-тактические действия в игре. Учебная игра.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
36.	Комбинация из разученных элементов. Учебная игра.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
37.	Круговая тренировка. Учебная игра.	1		1	Выполнение практически х упражнений.

38.	Спортивная игра мини-футбол.	1		1	Выполнение практически х упражнений.
-----	------------------------------	---	--	---	--------------------------------------

### Содержание учебного плана

#### 1. Физическая культура и спорт в РФ (2 часа)

Теория. Физическая культура и спорт в РФ. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

#### 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль (1 час)

Теория. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

#### 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

Теория. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

#### 4. Лёгкая атлетика (8 часов)

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

### **5. Волейбол (12 часов)**

**Теория.** Правила игры. Стойка игрока.

**Практика.** Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

### **6. Футбол (12 часов)**

**Теория.** Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила

**Практика.** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.

Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций. Участие в соревнованиях.

## 2. Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график.

Таблица 2.

№ п/п	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 год обучения, стартовый уровень	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	36	36	1 раз в неделю	01.01. 23 02.01.23 08.01.23 09.01.23	Последняя неделя октября, декабря, марта

### 2.2 Оценочные материалы

Программа включает систему контролирующих материалов (тестовые материалы, диагностическая карта) для оценки освоения учащимися планируемого результата, представленного в виде перечня действий учащихся как целей-результатов обучения. Количество контролирующих материалов определяется учебно-методическим планом. В процессе занятий применяется индивидуальный, тематический и итоговый контроль. Уровень усвоения материала выявляется в беседах, наблюдениях, играх, соревнованиях. Наиболее подходящая форма оценки – соревнования. Она позволяет справедливо и объективно оценить работу каждого, сравнить, сделать соответствующие выводы, порадоваться не только своей, но и общей удаче. В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за спортивным развитием каждого учащегося. Занятия не предполагают отметочного контроля знаний, поэтому целесообразнее применять различные критерии, такие как:

- текущая оценка достигнутого самим ребенком;
- оценка законченной работы;
- участие в соревнованиях.

#### Формы фиксации результатов

- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;

- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»;
- Бланки тестовых заданий по темам программы.

### 2.3 Формы аттестации

Аттестация учащихся проводится в соответствии с учебным планом ОО. Оценка уровня освоения дополнительной программы проводится посредством входного (стартового) контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Стартовый контроль по данной программе осуществляется в начале года обучения (сентябрь) в форме тестирования. Он служит для диагностики сформированности базовых навыков по изучаемому предмету.

Промежуточная аттестация по результатам освоения темы в форме соревнований.

Итоговая аттестация проводится по завершению всего объема дополнительной программы в форме тестирования и соревнования учащихся.

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: соревнований.

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме вопросно – ответного собеседования в группе.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, портфолио, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: игра, соревнование.

Критерии оценки знаний и умений обучающихся:

№ п/п	Возраст Наименование	1 год		2 год		3 год		4 год	
			д.	м.	д.	м.	д.	м.	д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5-2.1	2.6-2.2	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7	9.2-7.9	9.8-7.3	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3x10 м (сек)	14.5-13.5	15.8-14.7	13.2-12.2	14.5-13.2	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70-100	65-95	85-105	80-100	100-125	95-120
5.	Прыжки через			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного	117-185	100-178	187-270	138-221	221-303	156-256	242-360	193-331

	мяча,								
7.	Метание прав, мешочкалев. 150гр (м)	2.5- 5.5	2.4- 5.2	3.9- 7.5	3.5- 5.9	4.4- 9.8	3.3- 8.3	6.0- 13.9	5.5- 11.8
			1.8- 3.7	1.8- 3.7	2.5- 4.5	3.2- 5.9	3.0- 5.7	5.0- 10.8	4.6- 8.0
8.	Подбрасывани е и ловля	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасыва ни е мяча в паре разными	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0- 4.0	3.0- 4.0	3.0- 5.0	3.0- 5.0
11.	Статическое равновесие	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, Ноги вместе	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость	300- 450	200- 350	600- 750	450- 750	680- 1500	650- 120 0	900- 2000	700- 1800

## 2.4 Методическое обеспечение программы

### *Описание форм учебных занятий*

Формы занятий определяются особенностями материала, местом и временем занятия, применяемыми средствами и т.п.

Как правило, выделяют следующие группы форм организации обучения:

- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей (лекция, практикум, соревнование т.д.);
- по дидактической цели (вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие);
- по систематизации и обобщению знаний;
- по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий).

### *Педагогические технологии:*

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения, игровой деятельности и др.

Здоровьесберегающие технологии: организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии; физминутки, зарядки для глаз;

Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога на занятии, воздействием, которое он оказывает все 40 минут на своих обучающихся (сюда же относится психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса); смена видов деятельности, психологическая атмосфера учебного занятия; учебно - воспитательные технологии, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно - воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

*Методы:*

1. Словесные методы: лекция с элементами презентации, беседа, работа с Регламентом,

Положениями по соревнованиям.

2. Наглядные методы: использование оборудования спортивной площадки, спортивных залов; просмотр фотографий, видеофильмов, карт, схем, плакатов, макетов.

3. Практические методы: спортивные тренировки, тренировки на полигонах, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного

материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме

соревнований, походов, сборов.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

*Формы:* практические занятия, беседы, экскурсии, игры, эстафеты, спортивные тренировки, тестирование, соревнования, походы, зачетные занятия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных

материалов, технических средств и специального туристского снаряжения.

Таблица 3.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	памятка
2.	Физические качества. Развитие скоростных качеств.	компьютер, экран
3.	Развитие скоростных качеств и скоростной выносливости. Бег до 15 мин.	видеофильм
4.	Сдача контрольных нормативов. 60 м., челночный бег.	оборудование спортивной площадки
5	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание (отжимание). Игра с элементами спортигр.	схемы, макеты
6	Влияние физических упражнений на организм подростка. Прыжки в скакалку в парах, тройках. Тест на гибкость. Игра с элементами спортигр	памятка, фотографии
7	Физическая подготовка. Физическая нагрузка. ОРУ в движении. Эстафета. Игры с элементами спорт игр.	экран, оборудование спортивной площадки
8	Закаливание. Полоса препятствия.	экран, раздаточный материал
9	Упражнения в висах и упорах. Игры с элементами спортигр	оборудование спортивного зала
10	Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игры с элементами спортигр	оборудование спортивного зала
11	Техника лазания по канату. Игры с элементами спортигр.	экран, видеофильм, оборудование спортивного зала
12	Волейбол. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	оборудование спортивного зала
13	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	оборудование спортивного зала
14	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	оборудование спортивного зала
15	Комплекс упражнений для развития гибкости. Игры с элементами волейбола.	оборудование спортивного зала
16	Круговая тренировка. Игры с элементами волейбола.	оборудование спортивного зала
17	Передача мяча сверху. Техника приема – передачи. Техника подачи мяча.	оборудование спортивного зала
18	Передача мяча сверху. Техника приема – передачи. Подача мяча в	оборудование спортивного зала

	заданный квадрат.	
19	Тактика подачи мяча. Игры с элементами волейбола.	оборудование спортивного зала
20	Сдача контрольного норматива «подача мяча в заданный квадрат», «передача над собой», «передача в парах».	Раздаточный материал, оборудование спортивного зала
21	Развитие ловкостных качеств. Эстафета. Игры с элементами волейбола.	оборудование спортивного зала
22	Техника передачи мяча снизу двумя руками. Игры с элементами волейбола.	оборудование спортивного зала
23	Техника передачи мяча снизу двумя и одной рукой. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
24	Тактические действия при передаче мяча. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
25	Организация соревнований по волейболу. Сдача контрольных нормативов по волейболу.	экран, рабочие листы, оборудование спортивного зала
26	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
27	Ведение мяча. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
28	Техника выполнения передачи мяча в мини-футболе	оборудование спортивного зала
29	Игра без вратарей	оборудование спортивного зала
30	Тактические действия при игре в парах	оборудование спортивного зала
31	Круговая силовая тренировка.	оборудование спортивного зала
32	Учебная игра с вратарями	оборудование спортивного зала
33	Тренировка на развитие выносливости. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
34	Комбинации из разученных элементов. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
35	Технико-тактические действия в игре. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
36	Комбинация из разученных элементов. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
37	Круговая тренировка. Учебная игра.	оборудование спортивного зала
38	Спортивная игра мини-футбол.	оборудование спортивного зала

## **2.5 Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Материальное обеспечение дополнительной общеразвивающей программы составляют спортивная площадка, кабинет (для теоретических занятий), спортивный зал, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, гимнастическая стенка,

гимнастические скамейки, сетка волейбольная, щиты с кольцами, секундомер, маты.

**Методические материалы:**

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
2. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
3. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура.
4. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
5. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.

**Кадровое** обеспечение: педагог, имеющий высшее педагогическое образование.

## **2.6 Рабочая программа воспитания**

**Цель** – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении знаний, основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

**Формы и содержание деятельности:**

- коллективная творческая деятельность (командное творчество, планирование, анализ, коммуникация, всестороннее развитие);
- кейс-технологии («портфель» конкретных ситуаций и задач, требующих решения);
- марафон (актуальная идея для реализации);
- флешмоб (социальная или тематическая акция);
- квест (игра-приключение на заданную тему).

**Планируемые результаты и формы их проявления:**

- Приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- Формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- Готовность обучающихся к саморазвитию;
- Ценностные установки и социально значимые качества личности;
- Активное участие в социально-значимой деятельности.

### Работа с коллективом учащихся нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления, этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

### Работа с родителями учащихся включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения;
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей;
- организация консультаций педагога-психолога с родителями учащихся.

### План воспитательной работы

Таблица 4

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки и место проведения	Ответственный
1	Общешкольная зарядка	общешкольное мероприятие	В течение года, образовательная организация	Педагог дополнительного образования
2	День здоровья	общешкольное мероприятие	1-я неделя сентября, образовательная организация	Педагог дополнительного образования
3	Осенний кросс «В здоровом теле – здоровый дух!»	кросс	Сентябрь 2023 г., образовательная организация	Педагог дополнительного образования
4	Спортивные соревнования по русской лапте	соревнования	Октябрь 2023 г., образовательная организация	Педагог дополнительного образования
5	Соревнования по настольному теннису	соревнования	Ноябрь 2023 г., образовательная	Педагог дополнительного

			организация	образования
6	Соревнования по пионерболу	соревнования	Январь 2024 г., образовательная организация	Педагог дополнительного образования
7	Соревнования по волейболу	соревнования	Январь 2024 г., образовательная организация	Педагог дополнительного образования
7	Соревнования по легкой атлетике «Команды, на старт!»	соревнования	Март 2024 г., образовательная организация	Педагог дополнительного образования
8	Соревнования по мини-футболу	соревнования	Апрель 2024 г., образовательная организация	Педагог дополнительного образования
9	Весенний кросс «Мы выбираем спорт!»	кросс	Май 2024 г., образовательная организация	Педагог дополнительного образования

## 2.7 Список литературы

### Список литературы, рекомендованный педагогам:

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 2009.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
3. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 2009.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физическоеговоспитания. - М., 2008.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2018.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
7. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 2016.
8. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
9. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников.

### Список литературы, рекомендованный обучающимся:

1. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.-М.,«АСТ», 2010.
2. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 2011.
3. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
4. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 2008.
5. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.

### Список литературы, рекомендованный родителям:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.

2. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте.  
– М., «ЭКСПО». 2004.

## 2.8 Приложения

Приложение 1 к ДООП  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Спорт для всех»

### Календарно-тематическое планирование 2023-2024

Дата план.	Дата факт.	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
07.09		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Устный опрос
14.09		Физические качества. Развитие скоростных качеств.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Устный опрос
21.09		Развитие скоростных качеств и скоростной выносливости. Бег до 15 мин.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений
28.09		Сдача контрольных нормативов. 60 м., челночный бег.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Сдача контрольных нормативов
05.10		Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание (отжимание). Игра с элементами спортигр.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений
12.10		Влияние физических	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Письменный опрос.

		упражнений на организм подростка. Прыжки в скакалку в парах, тройках. Тест на гибкость. Игра с элементами спортигр				Выполнение практических упражнений.
19.10		Физическая подготовка. Физическая нагрузка. ОРУ в движении. Эстафета. Игры с элементами спортигр.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.
26.10		Закаливание. Полоса препятствия. Игры с элементами спортигр.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.
02.11		Упражнения в висах и упорах. Игры с элементами спортигр	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
09.11		Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игры с элементами спортигр	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
16.11		Техника лазания по канату. Игры с элементами спортигр.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.
23.11		Волейбол. Составление плана и подбор подводных упражнений	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.

		ий. Стойка игрока. Передача мяча сверху.				
30.11		Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.
07.12		Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.
14.12		Комплекс упражнений для развития гибкости. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.
21.12		Круговая тренировка. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.
28.12		Передача мяча сверху. Техника приема – передачи. Техника подачи мяча.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.
11.01		Передача мяча сверху. Техника приема – передачи.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.

		Подача мяча в заданный квадрат.				
18.01		Тактика подачи мяча. Игры с элементами и волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.
25.01		Сдача контрольного норматива «подача мяча в заданный квадрат», «передача над собой», «передача в парах».	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
01.02		Развитие ловкостных качеств. Эстафета. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.
08.02		Техника передачи мяча снизу двумя руками. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.
15.02		Техника передачи мяча снизу двумя и одной рукой. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.
22.02		Тактические действия при передаче мяча. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.
29.02		Организация соревнований по волейболу. Сдача контрольных	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Соревнование

		нормативов по волейболу.				
07.03		Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.
14.03		Ведение мяча. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.
21.03		Техника выполнения передачи мяча в мини-футболе	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
28.03		Игра без вратарей	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
04.04		Тактические действия при игре в парах	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
11.04		Круговая силовая тренировка.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
18.04		Учебная игра с вратарями	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
25.04		Тренировка на развитие выносливости. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
16.05		Комбинации из разученных элементов. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
23.05		Технико-тактические действия в игре. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
30.05		Спортивная игра	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение

		мини-футбол.			площадка	практически х упражнений.
			Итого : 36			

Приложение 2 к ДООП  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Спорт для всех»

**Календарно-тематическое планирование  
2023-2024**

Дата план.	Дата факт.	Тема занятия	Кол- во часов	Форма/тип занятия	Место проведени я	Форма контроля
06.09		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	Учебное, практическое	Спортивн ый зал	Устный опрос
13.09		Физические качества. Развитие скоростных качеств.	1	Учебное, практическое	Спортивна я площадка	Устный опрос
20.09		Развитие скоростных качеств и скоростной выносливост и. Бег до 15 мин.	1	Учебное, практическое	Спортивна я площадка	Выполнение практических упражнений
27.09		Сдача контрольных нормативов. 60 м., челночный бег.	1	Учебное, практическое	Спортивна я площадка	Сдача контрольных нормативов
04.10		Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание (отжимание). Игра с элементами спортигр.	1	Учебное, практическое	Спортивна я площадка	Выполнение практических упражнений
11.10		Влияние физических упражнений на организм	1	Учебное, практическое	Спортивна я площадка	Письменный опрос. Выполнение практических

		подростка. Прыжки в скакалку в парах, тройках. Тест на гибкость. Игра с элементами спортигр				упражнений.
18.10		Физическая подготовка. Физическая нагрузка. ОРУ в движении. Эстафета. Игры с элементами спорт игр.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.
25.10		Закаливание. Полоса препятствия. Игры с элементами спортигр.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.
01.11		Упражнения в висах и упорах. Игры с элементами спортигр	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
08.11		Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игры с элементами спортигр	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
15.11		Техника лазания по канату. Игры с элементами спортигр.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.
22.11		Волейбол. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.

		Передача мяча сверху.				
29.11		Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.
06.12		Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.
13.12		Комплекс упражнений для развития гибкости. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.
20.12		Круговая тренировка. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.
27.12		Передача мяча сверху. Техника приема – передачи. Техника подачи мяча.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Устный опрос. Выполнение практических упражнений.
10.01		Передача мяча сверху. Техника приема – передачи. Подача мяча в заданный	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.

		квадрат.				
17.01		Тактика подачи мяча. Игры с элементами и волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практически х упражнений.
24.01		Сдача контрольного норматива «подача мяча в заданный квадрат», «передача над собой», «передача в парах».	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
31.01		Развитие ловкостных качеств. Эстафета. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практически х упражнений.
07.02		Техника передачи мяча снизу двумя руками. Игры с элементами волейбола.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практически х упражнений.
14.02		Техника передачи мяча снизу двумя и одной рукой. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практически х упражнений.
21.02		Тактические действия при передачи мяча. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практически х упражнений.
28.02		Организация соревнований по волейболу. Сдача контрольных нормативов по волейболу.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Соревновани е

06.03		Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.
13.03		Ведение мяча. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивный зал	Выполнение практических упражнений.
20.03		Техника выполнения передачи мяча в мини-футболе	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
27.03		Игра без вратарей	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
03.04		Тактические действия при игре в парах	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
10.04		Круговая силовая тренировка.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
17.04		Учебная игра с вратарями	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
24.04		Тренировка на развитие выносливости. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
08.05		Комбинации из разученных элементов. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
15.05		Технико-тактические действия в игре. Учебная игра.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
22.05		Комбинация из разученных элементов.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.

		Учебная игра.				упражнений.
29.05		Спортивная игра мини-футбол.	1	Учебное, практическое	Спортивная площадка	Выполнение практических упражнений.
			Итого : 37			