

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №4 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»

Принята на заседании
Методического совета
от « 19 » 03 2021 года
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Школа № 4 города
Белогорск»
Приказ « 22 » марта 2021 г. № 159

Афанасьева
Татьяна
Валерьевна

Подписан: Афанасьева Татьяна Валерьевна
DN: ИИ=289405143772, СНИЛС=05179280578,
E=qbr.adm@yandex.ru, C=RU, S=Амурская область,
L=Белогорск, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ШКОЛА №4
ГОРОДА БЕЛОГОРСК", С=Татьяна Валерьевна,
SN=Афанасьева,
OID.1.2.840.113549.1.9.2=1.2.643.3.61.1.1.6.502710.3.4.2.1,
CN=Афанасьева Татьяна Валерьевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.10.01 10:04:45+1000
Foxit Reader Версия: 10.1.3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа здоровья»

Направленность программы - Физкультурно спортивная

Уровень программы - стартовый

Возраст обучающихся – 7 -11 лет

Срок реализации – 1 год

Автор - составитель:
Ибишова Лада Дмитриевна
Учитель физической
культуры

г. Белогорск
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

| | |
|----------------------------------|----|
| 1.1 Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2 Цель и задачи программы..... | 6 |
| 1.3 Содержание программы..... | 8 |
| 1.4 Планируемые результаты..... | 11 |

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий 12

| | |
|---------------------------------------|----|
| 2.1 Формы аттестации..... | 12 |
| 2.2 Оценочные материалы..... | 13 |
| 2.3 Условия реализации программы..... | 14 |
| 2.4 Методические материалы..... | 15 |

3. Список литературы.....22

4. Приложение23

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по волейболу разработана в соответствии с:

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

-Приказ Министерства Sports РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

-Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

-Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

-Уставом учреждения MAOY «Школа №4 города Белогорск»

Актуальность программы.

Объясняется тем, что в настоящее время повышается у учащихся интерес к спорту, развивается инфраструктура спортивных сооружений, уделяется внимание к повышению уровня здоровья подрастающего поколения. Занятия физическими упражнениями как нельзя лучше соответствуют этим требованиям.

Кроме этого, для занятий гимнастикой требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий.

Настоящая программа построена таким образом, чтобы всесторонне гармонично развивать такие физические качества у детей как сила, выносливость, координации движений, гибкость, скорость. Кроме укрепления здоровья, что является самой главной задачей спортивной секции, учащиеся приобретают большой объем знаний в области физической культуры, знакомятся с правилами техники безопасности на занятиях, учатся контролировать свое физическое состояние, получают навыки самостоятельных занятий.

Уровень освоения программы: стартовый

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Особенности программы: Программа выстроена на основе оздоравливающих методик для детей 7-11 лет. Используются такие формы оздоровительной работы, как гимнастика для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, гимнастика для профилактики снижения зрения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения и др. Данные формы работы являются оздоровительными, восстанавливающими силы,

улучшающими настроение. Их можно использовать и в помещении, и на улице. Они очень результативны и не имеют противопоказаний.

Особым условием для посещения спортивного кружка, считается наличие у обучающегося медицинской справки-допуска от педиатра.

Новизна :

- в использовании в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленного имеющимся в нашем распоряжении спортивным залом;

- подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях.

-объем и интенсивность тренировочной нагрузки возрастает постепенно. Учебный год начинается с вводного занятия, на котором обучающиеся знакомятся с правилами техники безопасности. Заканчивается итоговым занятием, на котором подводятся итоги за год.

Адресат программы. Программа ориентирована на возраст обучающихся 7-11 лет. Для обучения принимаются все желающие, что дает возможность заниматься с разнообразными категориями детей: одаренными, детьми из групп социального риска, детьми из семей с низким социально-экономическим статусом. Количественный состав обучающихся в группе – 15 человек.

Формы обучения: Очная.

Формы проведения учебных занятий:

- типовое занятие;
- индивидуальное;

- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;

Эта программа построена с учетом постепенного овладения техникой занятий и увеличения трудовой нагрузкой. Темы занятий отражаются в тематическом плане на каждый год. Основная форма занятий является тренировочное занятия

Объем программы: 72 часа.

Срок освоения программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность учебного года – 36 недель. За данный период обучающиеся успевают усвоить содержание программы, совершенствуют свое мастерство.

Наполняемость группы: 15 человек.

Режим занятий. Занимается 1 группа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Занятие длительностью 1 академический час.

1.2 Цель и задачи

Цель – Воспитывать всесторонне гармонически развитую личность, укреплять здоровье детей, приучать к самостоятельным занятиям физической культурой, пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа предполагает решение следующих **задач:**

1. Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки.

2. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

3 Способствовать снятию стрессов и раздражительности.

4 Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план

| п/ п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---------|--|------------------|----------|-----------|-------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | 2 | 1 | 1 | Конспект Практическое занятие |
| | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни | 6 | 3 | 3 | Конспект Практическое занятие |
| | Легкоатлетическ ие упражнения | 2 | 2 | 2 | Конспект Практическое занятие |
| | Общая и специальная физическая подготовка | 38 | | 38 | Практическое занятие |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 5 | | 5 | Практическое занятие |
| | Подвижные игры и эстафеты. | 12 | | 12 | Практическое занятие |
| | Сдача нормативов ВФСК ГТО | 4 | | 4 | Практическое занятие |
| | Всего | 72 | 6 | 66 | |

Содержание учебного плана

Теория: Знакомство с планом на год. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном и спортивном залах. Получение основ знаний в области физической подготовки.

Практика: Вводная диагностика. Ознакомление со спортивным оборудованием и гимнастическими снарядами. Обучение основным элементам акробатики, развитие физических качеств.

Раздел программы: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Раздел программы: «легкоатлетические упражнения»

Упражнения на совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: бег с ускорением от 10 до 15 м, от 20 до 30 м, от 40 до 60 м. Соревнования (до 60 м): бег в коридорчике 30—40 см из различных и. - п. с максимальной скоростью до 60 м, с

изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м).

Упражнения на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Упражнения на овладение навыками метания, развитие скоро-силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3— 4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Раздел программы «Общая и специальная физическая подготовка»

Упражнения на освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Упражнения на освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Раздел программы:» Гимнастика с элементами акробатики»

Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине и из положения стоя. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Полушпагаты, шпагаты (левый, правый, поперечный). Комбинации из ранее изученных упражнений.

Раздел программы: «Подвижные игры и эстафеты»

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

1.4 Планируемые результаты

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям в спортивном зале);

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- умение использовать полученные знания для самооздоровления.;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- умение использовать полученные знания для самооздоровления.
- использовать полученные знания и навыки в повседневной

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

| Способы и формы <u>выявления</u> результатов | Способы и формы <u>фиксации</u> результатов | Способы и формы предъявления результатов |
|--|--|--|
| Опрос | Журнал посещаемости. Аналитический материал. | Аналитические справки. Соревнования. |
| Анкетирование. Сдача нормативов. Соревнования. | Грамоты. Дневник наблюдений. Фото. Отзывы (детей и родителей). | Открытые занятия. |

По данной программе планируется проведение тестирования физической подготовленности обучающихся на которое отводится 4 часа в учебном плане.

Тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь, октябрь) - предварительное, в середине учебного года (декабрь, январь)- контрольное в конце учебного года (май).

Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно-воспитательного процесса.

2.2 Оценочные материалы

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений общей физической подготовки и на технические приемы:

| Развитие физического качества | Контрольные тесты | Юнош и | Девочки |
|-------------------------------|---|--------|---------|
| Быстрота | Бег 30 м. | 6,2 с | 6,3 с |
| | Челночный бег (3 х 10) | 9,2 с | 9,5 с |
| Сила | Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы | 6 м | 5м |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 145 м. | 140 м. |
| | Прыжок верх толчком двух ног | 25 см | 20 см |

| № | Технические приёмы | Количество раз |
|----|---|----------------|
| 1. | Передача меча двумя руками сверху стоя на месте | 5 |
| 2. | Передача меча снизу двумя руками | 5 |
| 3. | Нижняя прямая подача с 3-х метров от сетки | 5 |

(Оценивается количественный показатель)

Результаты диагностики:

- высокий уровень(85-100%)
- средний уровень (60-85%)
- низкий уровень (ниже 60%)

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный и инвентарь:

| п/п | № Наименование/Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-----------------------|
| Основное оборудование | | |
| 1 | Сетка волейбольная со стойками, комплект | 2 |
| 2 | Мяч волейбольный штук | 15 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | |
| 3 | Барьер легкоатлетический штук | 10 |
| 4 | Гантели массивные от 1 кг до 5 кг, | 3 комплект |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | 16 |
| 6 | Корзина для мячей | 2 |
| 7 | Мяч теннисный штук | 15 |
| 8 | Мяч футбольный | 8 |
| 9 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | 2 |
| 10 | Скакалка гимнастическая | 25 |
| 11 | Скамейка гимнастическая | 4 |
| 12 | Утяжелитель для рук, комплект | 5 |
| 13 | Фишки | 15 |

Кадровое обеспечение: учитель физической культуры Франц Марина Владимировна, имеющие высшее образование, соответствующее направленности программы.

Информационное обеспечение:

-Сайт Министерства спорта Российской Федерации:
www.minsport.gov.ru ;

- www.volle4all.net Ю. Клещев, А. Фурманов Юный волейболист ;

-Спортивная Электронная библиотека: <http://sportfiction.ru/> ;

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru/>

2.4 Методические материалы

Принципы тренировочных занятий

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно-оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно 3- оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера- преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов волейбола и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в волейболе. Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенности занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 1 академических часов (45 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым

занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.

2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).

2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

1. различные подготовительные упражнения общего характера;

2. игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;

2. повторный;

3. игровой;

4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам. Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

1. легкодоззируемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;

4. относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п.

К неоправданным затратам учебного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.).

Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее

трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

3. Список литературы

Литература для педагога:

1. Примерная программа по физической культуре. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. М.: Просвещение, 2012 год.
2. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2012 год
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии. М.: АРКТИ, 2003
4. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. – М.: ВЛАДОС, 2000.
5. Дегтярев Е.А., Сеницын Ю.Н. Педагогика здоровья. – Ростов н/Д: «Учитель», 2005.
6. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1986
7. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 1982
8. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.

9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 1991

Литература для учащихся:

1. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 1986.
2. Мой друг-физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов. 2014.
3. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов / Под редакцией В.И. Ляха. М. Просвещение, 2015.- 207с.
4. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов / Под редакцией В.И. Ляха. М. Просвещение, 2013.- 155с.

Литература для родителей:

1. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 1986.
2. Дегтярев Е.А., Синицын Ю.Н. Педагогика здоровья. – Ростов н/Д: «Учитель», 2005.
3. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 1982
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии. М.: АРКТИ, 2003

Перечень Интернет-ресурсов:

Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru

www.volle4all.net Ю. Клещев, А. Фурманов Юный волейболист ;

Спортивная Электронная библиотека: <http://sportfiction.ru/> ;

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru>

Календарно-тематическое планирование к рабочей программе «Школа Здоровья»

Группа: 7-11 лет

Учитель физической культуры – Франц Марина Владимировна

Количество часов: всего - 72 часа в год; 2 раза в неделю – по 1 часу:

| № п/п | Дата | Раздел | Тема занятия | Содержание | Кол.ч асов | Тип занятия | Основные методы и формы работы, технология | З.У.Н (знания, умения, навыки) О.У.У.Н (общеучебные умения и навыки) | УМК (учебно-методический комплекс) |
|-------|------|--------|--|---|------------|---|--|--|------------------------------------|
| 1 | | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Дорога к доброму здоровью. | Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивном зале. Упражнения на пресс, прыжки. | 1 | Ознакомительное занятие. Теория и практика. | Беседа и практическое занятие | Знать технику безопасности при занятиях волейболом. | Скамейка гимнастическая |
| 2 | | 2 | Весёлые физминутки. Общая | Разминка. Подвижные игры. Обучения стойкам и | 1 | Ознакомительное.П | Групповое занятие, | Ознакомиться с последовательно | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|----------------------------------|---|--|--|
| | | | физическая подготовка. | перемещения приставным, скрестным шагом. | | рактическое, игровое занятие. | показ, рассказ, применение на практике. | стью упражнений на разминке. Уметь выполнять основные стойки, перемещения. | |
| 3 | | 1 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Бег на короткие дистанции. | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. | 1 | Теоретическое занятие | Беседа, показ картинок по теме. | Знать как оказывать первую помощь при ушибах. Уметь правильно соблюдать режим дня. | |
| 4 | | 1 | Ходьба, бег, перемещения приставными шагами (правым, левым боком), спиной вперед. | Разминка. Перемещения приставным шагом вдоль сетки (правым, левым боком), спиной вперед. Игровые эстафеты с перемещениями. | 1 | Повторение пройденного материала | Цикличность тренировок нагрузки | Уметь применять правильную технику перемещений. | |
| 5 | | 1 | Подвижные игры. ОФП | Подвижные игры «Воробьи-вороны», «4 мяча на площадке». Круговая тренировка на развитие силы. | 1 | Игровое занятие | Игровой | Побороть страх при работе с мячом. | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|--|------------------|--|--|
| 6 | | 1 | Правила игры в «Пионербол» | Правила игры в волейбол (пионербол). Состав команды, Расстановка и переход игроков. | 1 | Ознакомительное занятие. Теория. | Рассказ и показ. | Знать правила волейбола. | |
| 7 | | 5 | Упражнения на перекладине.Подтягивание в висе. | Разминка. Специальная Физическая подготовка. | 1 | Ознакомительное занятие. Практика | Игровой | Знать правила волейбола. | |
| 8 | | 5 | Русская народная игра «У медведя во бору». Прыжки в длину с места. | Разминка. Специальная Физическая подготовка. | 1 | Применение изученного материала на практике. | Игровой | Знать правила волейбола. | |
| 9 | | 5 | Упражнения на мышцы спины и пресса. Русская народная игра «Филин и пташка». | Разминка. Специальная Физическая подготовка. Круговая тренировка на развитие силы. | 1 | Применение изученного материала на практике | Игровой | Знать правила волейбола. | |
| 10 | | | Прыжки в длину с места. Русская народная игра «Горелки». | Разминка. Специальная Физическая подготовка. Упражнения на технические приемы.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Ознакомительное. Практическое занятие | Повторный | Ознакомиться с техникой выполнения передачи мяча сверху двумя руками | |
| 11 | | | Русская народная игра «Кот и мышь». | Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет | 1 | Ознакомительное. | Рассказ и показ. | Знать правила, судейскую | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|---------------------------------------|-----------|--|--|
| | | | Прыжки в длину с места. | и результат игры. Судейская терминология | | Теория | | терминологию | |
| 12 | | | Многоскоки. Игра на внимание «Блуждающий мяч». | Обучение технике нижней прямой подачи. Круговая тренировка на увеличение прыгучести. | 1 | Ознакомительное. Практическое занятие | Круговой | Ознакомиться с техникой выполнения нижней прямой подачи | |
| 13 | | | Русская народная игра «Лапта». Общая физическая подготовка. | Правила игры. Круговая тренировка. | 1 | Ознакомительное. Практическое занятие | Игровой | Ознакомиться с техникой выполнения верхней прямой подачи | |
| 14 | | | Как организм помогает себе сам. Подтягивание в висе и висе лежа на перекладине. | Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). | 1 | Ознакомительное. Практическое занятие | Игровой | Закрепить пройденный материал | |
| 15 | | | Составляем рациональный режим дня школьника. ОФП. | Обучение ловле и приему мяча от стены. Эстафеты | 1 | Ознакомительное. Практическое занятие | Повторный | Уметь ловить и отбивать мяч снизу двумя руками после отскока | |
| 16 | | | Здоровье и физическое развитие человека. | Здоровье и физическое развитие человека. Эстафеты. | 1 | Ознакомительное. Практическое занятие | Повторный | Уметь ловить и отбивать мяч снизу двумя руками после отскока | |
| 17 | | | Русская народная игра «Лапта». | Полушпагаты, шпагаты (левый, правый, поперечный) | 1 | Ознакомительное. Практическое | Повторный | Уметь работать в паре. Перемещаться | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|---|---------------------------------------|---|--|
| | | | Упражнения на развитие гибкости: складочки, шпагаты. | | | ское заняти | | правильно под мяч | |
| 18 | | | Витаминная тарелка на каждый день. ОФП. | Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия). | 1 | Ознакомительное. Теоретическое и практическое занятие | Игровой | Уметь работать в паре. Перемещаться правильно под мяч | |
| 19 | | | Упражнения на развитие гибкости: складочки, шпагаты. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | Специальная Физическая подготовка. Витамины и их роль. | 1 | Ознакомительное. Практическое занятие | Повторный | Ознакомиться с техникой выполнения подачи | |
| 20 | | | Культура питания. Челночный бег. | Специальная Физическая подготовка. Упражнения в беге. | 1 | Ознакомительное. Практическое занятие | Игровой | Уметь выполнять верхнюю прямую подачу через сеть в игре | |
| 21 | | | Как и чем мы питаемся. ОФП. | Презентация «Правильное питание».Прыжки через скакалку, поднимание туловища из положения лежа | 1 | Ознакомительное. Практическое занятие | Цикличность тренировок очной нагрузки | Обучиться самостоятельной подготовке организма к предстоящей работе | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|---------------------------------|--|--|
| 22 | | | О.Ф.П. Красный, жёлтый, зелёный. | Презентация «Витамины». Прыжки через скакалку, поднимание туловища из положения лежа. | 1 | Занятие на закрепление пройденного материала | Цикличность тренировок нагрузки | Научиться выполнять технично правильно упражнения на разминке с мячом, укрепить мышцы ног и пресса | |
| 23 | | | Полезные и вредные продукты. Силовая тренировка. | Подвижные игры: «Полезные и вредные продукты». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | Ознакомительное. Практическое занятие | Повторный | Развитие координации и чувства ритма | |
| 24 | | | Акробатика: перекаты, кувырки вперед. Силовая тренировка. | Подвижные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание. | 1 | Занятие на закрепление пройденного материала | Повторный | Развитие координации и чувства ритма | |
| 25 | | | Составляем режим дня школьника. Перекаты, стойка на лопатках. | Специально физическая подготовка. Работа в тройках с двумя мечами. Двухсторонняя игра «Пионербол» | 1 | Занятие на закрепление пройденного материала | Повторный | Уметь работать в тройках, применять технические элементы во время игры | |
| 26 | | | Правильное питание – залог успешной | Специально физическая подготовка. Работа в тройках с | 1 | Занятие на | Игровой | Уметь работать в тройках, | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|--|--|---|--|
| | | | учёбы. Метание мяча в цель. | двумя мечами. Двухсторонняя игра «Пионербол» | | закреплен ие пройденн ого матерьяла | | применять технические элементы во время игры | |
| 27 | | | Сухофрукты – полезные продукты. Метание мяча в цель. | Разминка. Работа в парах с мячами. Подвижные игры. | 1 | Ознакоми тельное. Практиче ское занятие | Повторны й | Уметь останавливаться после перемещения для приема мяча | |
| 28 | | | Как организм помогает себе сам. Подтягивание в висе и висе лежа на перекладине. | Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). | 1 | Занятие на закреплен ие пройденн ого матерьяла | Игровой | Уметь останавливаться после перемещения для приема мяча | |
| 29 | | | Конкурс рисунков про здоровое питание.ОФП. | Отжимание от стены пальцами, пресс, прыжки через скакалку. | 1 | Ознакоми тельное. Практиче ское занятие | Повторны й | Развитие координации и чувства ритма | |
| 30 | | | Метание мяча на дальность. Как и чем мы питаемся. | Отжимание от стены пальцами, пресс, прыжки через скакалку. Рассказ о пользе правильного питания.Метание мяча. | 1 | Занятие на закреплен ие пройденн ого матерьяла | Циклично сть трениров очной нагрузки | Уметь работать в тройках, применять технические элементы во время игры | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|--|------------------------------------|---|--|
| 31 | | | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим. | Отжимание от стены пальцами, пресс, прыжки через скакалку. Рассказ о пользе правильного питания. Метание мяча. | 1 | Ознакомительное. Практическое занятие | Повторный | Развитие координации и чувства ритма | |
| 32 | | | Мост из положения лежа на спине. Упражнения на развитие гибкости: складочки, шпагаты | Специальная Физическая подготовка. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | Занятие на закрепление пройденного матерьяла | Игровой | Уметь останавливаться после перемещения для приема мяча | |
| 33 | | | Мост из положения лежа на спине. Упражнения на развитие гибкости: складочки, шпагаты. | Специальная Физическая подготовка. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | Ознакомительное. Практическое занятие | Циклическая тренировочной нагрузки | Уметь выполнять 4 передачи над собой | |
| 34 | | | Сезонные изменения и как их принимает человек. Тест - поднимание туловища из положения лежа на спине. 1 мин. | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека. | 1 | Занятие на закрепление пройденного матерьяла | Игровой | Повысить интерес к занятиям спортом | |
| 35 | | | Ловля и передача мяча в парах. ОФП. | Передача мяча снизу двумя руками в стене, в парах, через сеть. Прыжки через скакалку. | 1 | Ознакомительное. Практическое | Повторный | Укрепить мышцы ног | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|---|----------------------------|--|--|
| 36 | | | Ловля и передача мяча в парах. ОФП. | Передача мяча снизу двумя руками в стену, в парах, после набрасывания партнером мяч, касаясь пола после каждого приема | 1 | Занятие на закрепление пройденного материала | Игровой | Владеть передачей мяча снизу двумя руками. Уметь применять этот элемент в игре | |
| 37 | | | Судейство игры в пионербол. Игра «Пионербол» с элементами волейбола | Правила игры в волейбол. Судейские жесты. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | 1 | Ознакомительное занятие. Теоретическое и практическое | Соревновательный | Знать судейские жесты в волейболе. | |
| 38 | | | Судейство игры в пионербол. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | Правила игры в волейбол. Судейские жесты. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 | Занятие на закрепление пройденного материала | Игровой | Применять как можно больше технические приемы во время игры | |
| 39 | | | «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». ОФП. | Разминка в парах с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки на скакалке. | 1 | Практическое занятие | Игровой | Уметь выполнять передачу сверху двумя руками | |
| 40 | | | Сведения о строении и функциях организма человека. ОФП. | Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и | 1 | Ознакомительное. Теоретическое занятие | Словесный, рассказ, показ. | Знать основы функций и строения организма человека | |

| | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|---|---|------------------------------|------------------|--|--|
| | | | | дыхательная системы человека. | | | | | |
| 41 | | | В здоровом теле здоровый дух. Бег 30 м. | Специальные упражнения в беге. Прыжки на скакалке. Беседа «В здоровом теле здоровый дух». | 1 | Занятие на совершенствование | Повторный | Уметь выполнять передачу снизу двумя руками | |
| 42 | | | Скоростно-силовая подготовка. Бег 30м. | Специальные упражнения в беге. Прыжки на скакалке. | 1 | Занятие на совершенствование | Игровой | Уметь выполнять передачу снизу двумя руками не менее 5 раз | |
| 43 | | | Передача меча двумя руками сверху после перемещения правым или левым боком. О.Ф.П. | Передача меча сверху двумя руками с перемещением в даль стены. Передача в парах через сеть с перемещением. Поднимание туловища из положения лежа. | 1 | Практическое занятие | Игровой | Уметь выполнять передачу в движении | |
| 44 | | | Передача меча двумя руками сверху после перемещения правым или левым боком. О.Ф.П. | Передача меча сверху двумя руками с перемещением в даль стены. Передача в парах через сеть с перемещением. Поднимание туловища из положения лежа. | 1 | Практическое занятие | Игровой | Уметь выполнять передачу в движении | |
| 45-48 | | | Игры на развитие восприятия. Комбинация на акробатике. | Специальная Физическая подготовка. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 4 | Соревнования | Соревновательный | Уметь выполнять тактико-технические приемы | |
| 49 | | | Подтягивание, сгибание и разгибание рук в | Разминка. Сдача нормативов. | 1 | Практическое занятие | Тестирование | Правильно технически выполнять | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|---|---|---|---|----------------------------|---|
| | | | упоре лежа. | | | | нормативы | |
| 50 | | | Бег 30м. Челночный бег 3*10м. | Разминка. Сдача нормативов | 1 | Практическое занятие | Тестирование | Правильно технически выполнять нормативы |
| 51-52 | | | Поднимание туловища из положения лежа на спине. 1 мин. | Разминка. Сдача нормативов | 2 | Практическое занятие | Игровой | Применять тактику во время игры |
| 53 | | | Игры на развитие памяти. Силовая тренировка. | Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры. | 1 | Ознакомительное занятие. Теоретическое и практическое | Словесный, рассказ, показ. | Уметь выполнять низкую стойку баскетболиста |
| 54 | | | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Передачи мяча двумя руками сверху. | Подвижные игры. Упражнения с мячом возле стенки. | 1 | Практическое занятие | Повторный | Уметь выполнять дриблинг |
| 55 | | | Передача мяча двумя руками сверху. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | Передача мяча в тройках с перемещением, через сеть. Игра «Пионербол» с элементами волейбола | 1 | Практическое занятие | Игровой | Выполнять передачу в игре |
| 56 | | | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | Подвижные игры. Общая физическая культура. | 1 | Практическое занятие | Игровой | Подать подачу с 5 метров от сетки |

| | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|---|--------------------------------------|--|--|--|
| 57-58 | | | Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.ОФП. | Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Практическое занятие | Циклично сть трениров очной нагрузки | Уметь выполнять передачу снизу двумя руками не менее 5 раз | |
| 59 | | | Упражнения на развитие гибкости: складочки, шпагаты. Прыжки в длину с места. | Прыжки на скамью с попеременной ног, сгибание разгибание рук в упоре лежа | 1 | Практическое занятие | Циклично сть трениров очной нагрузки | Уметь выполнять передачу снизу двумя руками не менее 5 раз | |
| 60 | | | Культура питания. Этикет. Прыжки в длину с места. | Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Практическое занятие | Игровой | Уметь разыгрывать мяч передачей на 3 касания | |
| 61 | | | Светофор здорового питания.Кросс 1 км. | Попеременный бег с шагом 100м+100м. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | Практическое занятие | Игровой | Уметь разыгрывать мяч передачей на 3 касания | |
| 62-63 | | | Закаливание в домашних условиях. Кросс 1 км. | Беседа. Попеременный бег с шагом 100м+100м. Упражнения на развитие гибкости. | 2 | Практическое занятие | Игровой | Уметь разыгрывать мяч передачей на 3 касания | |
| 64-65 | | | Игра в футбол. Основные приемы техники игры в нападении и в защите | Разминка. Удара по воротам с 5 и с 7 метров. Учебная игра «Футбол» | 2 | Практическое и теоретическое занятие | Игровой | познакомиться с видом спорта «Футбол» | |
| 66 | | | Игра в футбол. Основные приемы техники игры в | Учебная игра «Футбол». Бег 30м. | 1 | Практическое занятие | Циклично сть трениров | Совершенствовать технические приемы | |

| | | | | | | | | | |
|-------|--|--|---|--|---|----------------------|------------------|---|--|
| | | | нападении и в защите | | | | очной нагрузки | | |
| 67 | | | Метание мяча на дальность. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | Бег 30м. Беседа. Метание мяча в цель и на дальность. | 1 | Практическое занятие | Игровой | Научиться, как можно больше применять передачи и приемы в нападении и защите | |
| 68-69 | | | Метание мяча на дальность. Игра с мячом «Охотники и утки». | Метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры. | 2 | Практическое занятие | Повторный | Подавать подачу по заданию по зонам | |
| 70-71 | | | Бег 1000м. Подвижные игры. | Упражнения на дыхание. Сдача нормативов. | 2 | Практическое занятие | Игровой | Уметь контролировать высоту передачи и направление | |
| 72 | | | Игра в футбол. | Разминка. Удара по воротам с 5 и с 7 метров. Учебная игра «Футбол» | 1 | Практическое занятие | Соревновательный | Знать правила волейбола, применять во время соревнований технические и тактические приемы | |

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

| Дата переноса занятия | Причина переноса (приказ на выход с обучающимися с указанием № приказа, больничный, отпуск либо дни Б/С, командировки и.п.) | Дата на которую осуществлен перенос занятия | Форма реализации программного материала (уплотнение, доп.занятие или др.) |
|-----------------------|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

2.6 Календарно учебный график

| № | Месяц | Число | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|--------------------|-------|------------------|--------------------------------------|------------------|---|------------------|---------------------------------|
| 1 | Сентябрь 8 занятий | | | Теоретическое и практическое занятие | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Дорога к доброму здоровью. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 2 | | | | Практическое занятие | 1 | Весёлые физминутки. Общая физическая подготовка. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 3 | | | | Теоретическое занятие | 1 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Бег на короткие дистанции. | Спортзал | Анкетирование |
| 4 | | | | Практическое занятие | 1 | Ходьба, бег, перемещения приставными шагами (правым, левым боком), спиной вперед. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 5 | | | | Практическое занятие | 1 | Подвижные игры. ОФП | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 6 | | | | Теоретическое и практическое занятие | 1 | Правила игры в «Пионербол» | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 7 | | | | Практическое занятие | 1 | Упражнения на перекладине. Подтягивание в висе. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 8 | | | | Практическое занятие | 1 | Русская народная игра «У медведя во бору». Прыжки в длину с места. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------|--|--|----------------------|---|---|----------|---------------------------------|
| 9 | Октябрь 8 занятий | | | Практическое занятие | 1 | Упражнения на мышцы спины и пресса. Русская народная игра «Филин и пташка». | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 10 | | | | Практическое занятие | 1 | Прыжки в длину с места. Русская народная игра «Горелки». | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 11 | | | | Практическое занятие | 1 | Русская народная игра «Кот и мышь». Прыжки в длину с места. | Спортзал | Тестирование |
| 12 | | | | Практическое занятие | 1 | Многоскоки. Игра на внимание «Блуждающий мяч». | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 13 | | | | Практическое занятие | 1 | Русская народная игра «Лапта». Общая физическая подготовка. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 14 | | | | Практическое занятие | 1 | Как организм помогает себе сам. Подтягивание в висе и висе лежа на перекладине. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 15 | | | | Практическое занятие | 1 | Составляем рациональный режим дня школьника. ОФП. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 16 | | | | Практическое занятие | 1 | Здоровье и физическое развитие человека. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 17 | Ноябрь | | | Практическое | 1 | Русская народная игра | Спортзал | Опрос, трениро |

| | | | | | | | | |
|----|------------------|--|--|--------------------------------------|---|--|----------|---------------------------------|
| | 8 заня тий | | | заняти | | «Лапта». Упражнения на развитие гибкости: складочки, шпагаты. | | вочное упражнение |
| 18 | | | | Теоретическое и практическое занятие | 1 | Витаминная тарелка на каждый день. ОФП. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 19 | | | | Практическое занятие | 1 | Упражнения на развитие гибкости: складочки, шпагаты. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 20 | | | | Практическое занятие | 1 | Культура питания. Челночный бег | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 21 | | | | Практическое занятие | 1 | Как и чем мы питаемся. ОФП. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 22 | | | | Практическое занятие | 1 | О.Ф.П. Красный, жёлтый, зелёный. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 23 | | | | Практическое занятие | 1 | Полезные и вредные продукты. Силовая тренировка. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 24 | | | | Практическое занятие | 1 | Акробатика: перекаты, кувырк и вперед. Силовая тренировка. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|--|--|----------------------------|---|---|----------|---|
| 25 | Дек абрь 7 зая тий | | | Практич еское заяние | 1 | Составляем режим дня школьника. Перекааты, стойка на лопатках. | Спортзал | Опрос, трениро вочное упражне ние |
| 26 | | | | Практич еское заяние | 1 | Правильное питание – залог успешной учёбы. Метание мяча в цель | Спортзал | Опрос, трениро вочное упражне ние |
| 27 | | | | Практич еское заяние | 1 | Сухофрукты – полезные продукты. Метание мяча в цель. | Спортзал | Опрос, трениро вочное упражне ние |
| 28 | | | | Практич еское заяние | 1 | Как организм помогает себе сам. Подтягивание в весе и весе лежа на перекладине. | Спортзал | Тест |
| 29 | | | | Практич еское заяние | 1 | Конкурс рисунков про здоровое питание.ОФП. | Спортзал | Опрос, трениро вочное упражне ние |
| 30 | | | | Практич еское заяние | 1 | Метание мяча на дальность. Как и чем мы питаемся. | Спортзал | Опрос, трениро вочное упражне ние |
| 31 | | | | Практич еское заяние | 1 | Мост из положения лежа на спине. Упражнения на развитие гибкости: складочки, шпагаты | Спортзал | Опрос, трениро вочное упражне ние |
| 32 | Янв арь 7 зая | | | Практич еское заяние | 1 | Мост из положения лежа на спине. Упражнения на | Спортзал | Опрос, трениро вочное упражне |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------|--|--------------------------------------|---|--|---------------------------------------|---------------------------------|-----|
| | тий | | | | | развитие гибкости: складочки, шпагаты | | ние |
| 33 | | | Практическое занятие | 1 | Сезонные изменения и как их принимает человек. Тест - поднимание туловища из положения лежа на спине. 1 мин. | Спортзал | Сдача нормативов | |
| 34 | | | Практическое занятие | 1 | Ловля и передача мяча в парах. ОФП. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение | |
| 35 | | | Практическое занятие | 1 | Ловля и передача мяча в парах. ОФП. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение | |
| 36 | | | Практическое занятие | 1 | Судейство игры в пионербол. Игра «Пионербол» с элементами волейбола | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение | |
| 37 | | | Теоретическое и практическое занятие | 1 | Судейство игры в волейбол. Игра «Пионербол» с элементами волейбола | Спортзал | Опрос | |
| 38 | | | Теоретическое и практическое занятие | 1 | «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». ОФП. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение | |
| 39 | Февраль 8 занятий | | Практическое занятие | 1 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение | |
| 40 | | | Теоретическое занятие | 1 | Сведения о строении и функциях организма человека.. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение | |

| | | | | | | | |
|---------|----------------|--|--------------------------|---|--|----------|---------------------------------|
| 41 | | | Практическое занятие | 1 | В здоровом теле здоровый дух. Бег 30 м. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 42 | | | Практическое занятие | 1 | Скоростно-силовая подготовка. Бег 30м. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 43 | | | Практическое занятие | 1 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения правым или левым боком. О.Ф.П. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 44 | | | Практическое занятие | 1 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения правым или левым боком. О.Ф.П. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 45 - 48 | Март 9 занятий | | Практическое занятие | 1 | Игры на развитие восприятия. Комбинация на акробатике. | Спортзал | Соревнования |
| 49 | | | Практическое занятие | 1 | Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Спортзал | Тестирование |
| 50 | | | Практическое занятие | 1 | Бег 30м. Челночный бег 3*10м. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 51 - 52 | | | Практическое занятие | 1 | Поднимание туловища из положения лежа на спине.1 мин. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 53 | | | Ознакомительное занятие. | 1 | Игры на развитие памяти. Силовая тренировка. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |

| | | | | | | | | |
|---------|------------------------|--|--|------------------------------|---|---|----------|---------------------------------|
| | | | | Теоретическое и практическое | | | | ние |
| 54 | | | | Практическое занятие | 1 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Передачи мяча двумя руками сверху. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 55 | | | | Практическое занятие | 1 | Передача мяча двумя руками сверху. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 56 | Апрель 9 занятий | | | Практическое занятие | 1 | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 57 - 58 | | | | Практическое занятие | 1 | Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.ОФП. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 59 | | | | Практическое занятие | 1 | Упражнения на развитие гибкости: складочки, шпагаты. Прыжки в длину с места. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 60 | | | | Практическое занятие | 1 | Культура питания. Этикет. Прыжки в длину с места. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 61 | | | | Практическое занятие | 1 | Светофор здорового питания.Кросс 1 км. | Спортзал | Тестирование |
| 62 - | | | | Практическое | 1 | Закаливание в домашних | Спортзал | Опрос, трениро |

| | | | | | | | |
|---------------|---------------------|--|--------------------------------------|---|---|----------|---------------------------------|
| 63 | | | занятие | | условиях. Кросс 1 км. | | вочное упражнение |
| 64 | Май 8 занятий | | Практическое и теоретическое занятие | 1 | Игра в футбол. Основные приемы техники игры в нападении и в защите | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 65 | | | Практическое занятие | 1 | Игра в футбол. Основные приемы техники игры в нападении и в защите | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 66 | | | Практическое занятие | 1 | Метание мяча на дальность. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 67 | | | Практическое занятие | 1 | Метание мяча на дальность. Игра с мячом «Охотники и утки». | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 68 - 69 | | | Практическое занятие | 1 | Бег 1000м. Подвижные игры. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 70 - 71 | | | Практическое занятие | 1 | Игра в футбол. | Спортзал | Опрос, тренировочное упражнение |
| 72 | | | Практическое занятие | 1 | | | |

