

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

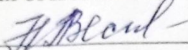
Министерство науки и образования Забайкальского края

Муниципальный район "Газимуро-Заводский район"

МОУ Трубачевская ООШ

РАССМОТРЕНО

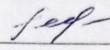
Педагогическим советом



Веснина Н.А.
Протоколом №7 от «17»
июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК



Горбунова И.Н.
Протоколом №7 от «17»
июня 2024 г.



Веснина Н.А.
Приказ №48 от «17» июня
2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

Направленность: физкультурно-спортивная

Школьный спортивный клуб

«ЗОЖигай»

(в новой разработке)

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: программ-1 год

Уровень программы: базовый

Статус программы: общеобразовательная

Автор - составитель: Горбунова Ирина Николаевна,
учитель физической культуры, педагог дополнительного образования

Руководитель: Горбунова Ирина Николаевна,
учитель физической культуры, педагог дополнительного образования

Трубачево 2024

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования Школьный спортивный клуб «ЗОЖигай» составлена на основе:

- Закона об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ, ст. 47 п. 4, ст.34 п.2,3, ст.48 гл.1. п.1 – п. 8, ст. 42

- Профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н)

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.03.2010 №209 «О порядке аттестации педагогических работников государственных и муниципальных образовательных учреждений", п 4.3.

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 №1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

- Примерных программ основного общего образования, одобрена решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;

- Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию программ дополнительного образования»;

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. 7 декабря 2018 г.)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015. Министерство образования и науки РФ

- Муниципальных правовых актов;

При разработке образовательных программ организации, осуществляющие

образовательную деятельность, должны соблюдать требования:

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность: спортивно-оздоровительная

Новизна данного курса состоит в поэтапном освоении обучающимися, предлагаемого курса, что даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям. В индивидуальном подходе к каждому обучающемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью обучающегося на занятии. В использовании во время процесса обучения электронных образовательных ресурсов.

Актуальность программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации урочной и внеурочной деятельности в школе. Содержание программы заключается в комплексном, индивидуальном подходе, в диагностике, мониторинге состояния здоровья и развития в образовательном процессе и создании базы для них.

Систематического посещения занятий физической культурой и спортом учащимися 1-9-х классов школы;

Организация спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста;

Педагогическая целесообразность программы. О социальной значимости школьного спортивного клуба, их возрастающей популярности можно судить по запросу участников образовательной деятельности на различные виды спорта в том числе легкая атлетика, веселые старты, спортивные и подвижные игры, ритмика и мини-футбол. Опыт работы педагогов и тренеров-преподавателей по различным видам спорта, развития и воспитания учащихся разного возраста. В предлагаемой программе реализуется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении учащимися общеобразовательной программы.

К отличительным особенностям программы относятся:

- модульное освоение учащимися предлагаемого курса, что даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям;

- методика индивидуального подхода к каждому учащемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности.

Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом “ситуации успеха” для каждого учащегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащегося на занятии.

Программа является:

- 1) Общеразвивающей;
- 2) Модифицированной;

Принципиальной особенностью программы является то, что её реализаторами являются:

1) МОУ Трубачевская основная общеобразовательная школа в Газимуро-Заводском районе Читинской области.

Адресат программы: обучение по программе осуществляется с детьми **от 7 до 15 лет**. Обучающиеся имеют необходимый запас знаний по физической культуре и спорта

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие в возрасте от 7 - 15 лет, проявляющие интерес к спорту. Условия формирования групп:

- 1) разновозрастные группы. Количество детей в группе: от 10 до 12 человек;

2) смешанный состав обучающихся.

Дети, которые обучаются по программе ООП ООО, кроме того по программе АООП для обучающихся с ОВЗ.

Форма обучения - очная

Объем и срок реализации программы – 1 год, 68 акад. часа, включает время проведения занятий в каникулярное время. В соответствии с Учебным планом и календарным годовым графиком разрабатывается календарный учебный график. Календарный учебный график включает режим занятий, периодичность и продолжительность.

Форма занятий

- групповая работа;
- круговая работа;
- индивидуальная работа, лекция;
- самостоятельная работа;
- учебно-тренировочная.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт.

Наглядные методы:

- показ упражнений и техники выполнения упражнений;
- использование учебных наглядных пособий;

Практические методы:

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Формы обучения:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Схема возрастного и количественного распределения учащихся по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность

Год обучения	Количество учащихся в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Перерыв между занятиями	Общее количество часов	Общее количество часов
--------------	-------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------	------------------------	------------------------

					в неделю	в год
1	21-28	2	1*1 (45 мин)	10 минут	2	68

Социальные партнёры программы

1. МОУ Трубачевская основная общеобразовательная школа Газимуро-Заводский район.
2. Школьный информационный библиотечный центр с. Трубачево Газимуро-Заводский район

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий, обеспечивающих возможность для обучающихся вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, повышение спортивного мастерства учащихся в избранном виде спорта.

Задачи модулей:

Образовательные:

1. Создать условия для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.
2. Вовлекать обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья.
3. Укреплять и восстанавливать здоровье при помощи регулярных занятий в спортивных секциях, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях.
4. Оказывать содействие обучающимся, членам спортивных сборных команд в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов.
5. Подготовить к успешным выступлениям на различных соревнованиях.

Развивающие:

1. Развитие мотивации личности к познанию и достижению.
2. Развитие личностного потенциала.
3. Формирование навыков здорового образа жизни.
4. Развитие качеств «сильной личности», уверенности в себе.

Воспитательные:

1. Воспитание и развитие интереса учащихся к соревнованиям, к самостоятельной работе и успеху.
2. Формирование устойчивой мотивации к занятиям школьного спортивного клуба и на участие в различных соревнованиях района, города и области.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Формирование навыка дисциплины, чувства коллективизма, ответственности.

1.3. Содержание программы

Режим занятий: Занятия проводятся в спортивном зале МОУ Трубачевская ООШ 2 раза в неделю Продолжительность учебного часа 45 минут.

Учебный план модулей 5-6 класс

п/п	Название модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Модуль Легкая	13	В процессе	13	Текущий контроль (беседа,

	атлетика		занятий		решение проблемных вопросов, спортивные соревнования)
	Модуль 2. Веселые старты	13		13	Текущий контроль (беседа, тестирование, спортивные соревнования)
	Модуль 3. Спортивные и подвижные игры	13		13	Текущий контроль (Творческие задания, беседа, соревнования)
	Модуль 4. Ритмика	13		13	Текущий контроль (беседа, творческие задания)
	Модуль 5. Мини-футбол	16		16	Текущий контроль (беседа, тестирования)
	ИТОГО	68		68	

Учебный план модулей 7-9 класс

п/п	Название модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Модуль 1. Легкая атлетика	13	В процессе занятий	13	Текущий контроль (беседа, решение проблемных вопросов, спортивные соревнования)
	Модуль 2. Веселые старты	13		13	Текущий контроль (беседа, тестирование, спортивные соревнования)
	Модуль 3. Спортивные и подвижные игры	13		13	Текущий контроль (Творческие задания, беседа, соревнования)
	Модуль 4. Ритмика	13		13	Текущий контроль (беседа, творческие задания)
	Модуль 5. Мини-футбол	16		16	Текущий контроль (беседа, тестирования)
	ИТОГ	68		68	

Содержание учебного модуля
Модуль 1. Легкая атлетика

Теория: Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Практика: Прыжки в длину, эстафетный бег, Изучение техники бега на короткие дистанции, Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

Прыжки в высоту.(ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

ОФП .- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

-упражнения на гимнастических снарядах.

-акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;

-подвижные игры и эстафеты.

Модуль 2 Веселые старты

1.1 Вводное занятие.

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Практика. Комплексы дыхательной гимнастики.

Игры. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (приложение №2). Развитие гибкости.

Модуль 3. Спортивные и подвижные игры

Бадминтон

Теория:

- История возникновения игры.
- Правила игры в бадминтон.
- Организация и проведение соревнований.
- Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном.

Практика:

- ОФП
- СФП
- Обучение техники нападения:
 - а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу;
 - б) удары внутренней и внешней стороной ракетки.
- Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра

Пионербол

Теория:

История возникновения игры.

- Правила игры. - Организация и проведения соревнований.
- Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом.

Практика:

- ОФП
- СФП
- Обучение техники нападения. Подводящие и подготовительные упражнения.
- Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.

Модуль 4. Ритмика

Теория: Основы знаний

Психолого – педагогические основы

Социокультурные основы

Медико – биологические основы

Практика: Способы физкультурной деятельности с оздоравливающей и общеразвивающей направленностью.

Практические умения

Двигательные действия

Обучение галопам.

Обучение танцевальным шагам.

Разучивание комплекса ритмической гимнастики, направленного на развитие гибкости

Разучивание комплекса ритмической гимнастики со сложно-координированными упражнениями.

Музыкальные игры

Презентация комплексов ритмической гимнастики

Модуль 5 Мини-футбол

Теория: История возникновения игры.

- Правила игры.

- Организация и проведения соревнований.

- Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.

Практика:

ОФП

- СФП

- Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления. Обучение технике владения мячом:

а) ведение мяча;

б) удары по мячу;

в) отбор мяча, финты;

- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.

- Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.

- Тактические действия.

1.4. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства

сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

Планируемые результаты изучения учебного предмета по модулю «Игровое ГТО».

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Предметные результаты:

- освоение образовательной программы;
- участие в районных и региональных мероприятиях не менее 50% обучающихся;
- включение в число победителей и призеров мероприятий не менее 10% обучающихся;
- переход на углубленный уровень не менее 25% обучающихся
- усвоение обучающимися стратегических основ спортивных игр, правил и приемов;
- комплексное формирование ЗОЖ;
- сдачи норм ГТО.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

1. Календарный учебный график

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ЗОЖигай» начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Учебные модули	Даты и начала и окончания модуля	Сроки каникул	Число учебных недель по программе	Число учебных дней по программе	Количество учебных часов по программе

Первый модуль	01.09-05.10	06.10-10.10	5	10	12
Второй модуль	11.10-16.11	17.11-21.11	5	10	10
Третий модуль	27.11-29.12	29.12-08.01	5	11	10
Четвертый модуль	09.01-19.02	20.02-25.02	6	12	10
Пятый модуль	26.02-08.04	09.04-14.04	6	13	10
Шестой модуль	15.04-31.05		6	12	16
		ИТОГО	36 недель	68 дней	68 часов

2. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Сведения о помещении, в котором проводятся занятия: учебный кабинет, спортивный зал

Перечень оборудования учебного кабинета: демонстрационная доска, учебные столы и стулья.

Перечень оборудования спортивного зала: инвентарь, свисток, секундомер, мячи, сетка, музыкальное сопровождения, ворота, сетка.

Информационное обеспечение:

задачники для обучающихся (тактика, история возникновения, комбинации), видеоролики (по техники, методике)

Перекладина гимнастическая

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Мяч малый (мягкий)

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Секундомер настенный с защитной сеткой

Сетка для переноса малых мячей

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Барьеры л/а тренировочные

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Номера нагрудные

Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Сетка для переноса и хранения мячей

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные
 Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
 Табло перекидное
 Ворота для мини-футбола
 Сетка для ворот мини-футбола
 Мячи футбольные
 Компрессор для накачивания мячей
Средства до врачебной помощи
 Аптечка медицинская
Дополнительный инвентарь
 Доска аудиторная с магнитной поверхностью

Кадровое обеспечение программы:

Горбунова Ирина Николаевна – учитель физической культуры

2.3. Формы аттестации:

№	Вид контроля	Цель контроля	Формы контроля
1	Входной	Определение уровня теоретических и практических знаний обучающихся.	Собеседование, выполнение практического задания.
2	Текущий	Осуществляет ся в ходе собеседования перед игрой в ходе индивидуального опроса, тестирования.	Игра на занятиях.
3	Тематический	Определения уровня усвоения материала по разделу, теме	Наблюдение, опрос, игра, зачёт
4	Промежуточн ый контроль	Выявление уровня усвоения теоретических и практических знаний обучающихся в соответствии с требованиями образовательной программы.	Сдачи норм ГТО, соревнования
5	Итоговый	Выявление уровня усвоения теоретических и практических знаний обучающихся и соответствие их требованиям	Тестирование, выполнение практического задания. (Самостоятельный анализ. Решение задач.

		образовательной программы.	
--	--	----------------------------	--

2.4.

Оценочные материалы

Для диагностики результативности освоения программы используются методики:
Разбор техники выполнения упражнений.

- Зачёты по техники и методики
- Спортивные соревнования и зачеты
- Сдача норм ГТО.

Система оценивания - уровневая.

2.5. Методические материалы

Методы обучения: метод проблемного обучения – поисковые или эвристические методы, исследовательские методы.

словесный - беседа, анализ текста, объяснение, рассказ, работа с книгой, наглядный – демонстрация картин, видеоматериалов, иллюстраций, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу; практический – наблюдение, практические задания, упражнения,

Методические материалы:

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. Просвещение. М.,1991.
2. Журнал «Физическая культура в школе» №1 2000г., №2 2001г., №4 2001г., №8 2003г., №4 2005г., №7 2005г., №5 2006г..
3. Колесникова С.В. Детская аэробика, (методика, базовые комплексы) Ростов-на-Дону. Феникс 2005г.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике, Москва, «Физкультура и спорт» 1984 г.
5. Собинов Б.М. «Танцующая гимнастика» Москва 1972г.
6. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М., Физическая культура и спорт, 1998 г.
7. Янкелевич Е.И. Осанка красивая, походка – лёгкая. – М., 2001.

Календарный учебный график 5-6 класс

п/п	исло	ц	Меся	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				13.50-14.35	Беседа Учебное занятие	1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	Учебный кабинет	Входной контроль, опрос
				13.50-14.35	Учебное занятие	1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	Спортивный зал	Тестирование, текущий контроль
				13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	Спортивный зал	Текущий контроль, зачёт
				13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Минисоревнования по спортивной ходьбе.	Спортивный зал	Текущий контроль, соревнование
				13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Инструктаж по ТБ. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль

						Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.		
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	Спортивн ый зал	Текущий контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Спортивн ый зал	Текущий контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	Бег на короткие дистанции Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	Спортивн ый зал	Текущий контроль, опрос
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	Спортивн ый зал	Текущий контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие,	1	Обучение технике спринтерского бега:	Спортивн ый зал	Текущий контроль,

				соревнование		- совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивное соревнование по легкой атлетики.		спортивное соревнование
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.	Учебный кабинет	Текущий контроль, опрос
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	Дыхательная гимнастика. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.	Учебный кабинет	Текущий контроль, опрос
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	Комплексы дыхательной гимнастики. Выполнение Комплекса профилактических упражнений для верхних дыхательных путей «Паровоз привез нас в лес» по авторской разработке Арсеновской О.Н. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания	Спортивный зал	Текущий контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Веселые старты: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки»,	Спортивный зал	Текущий контроль

						«Подпрыгни и подуи на шарик».		
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).	Спортивный зал	Текущий контроль, опрос, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».	Спортивный зал	Текущий контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	Спортивный зал	Текущий контроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Игры: «Ходим в шляпах», «Черепашки», «Великан и другие»,	Спортивный зал	Тематический контроль,

						«День, ночь», «Пересаживание».		тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	3	Развитие гибкости. Физическое качество – гибкость. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»	Спортивный зал	Текущий контроль, опрос, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	Упражнение в равновесии. <i>Техника безопасности.</i> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты);	Спортивный зал	Текущий контроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая	Спортивный зал	Текущий контроль, тестирование

						поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».		
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	3	Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».	Спортивный зал	Текущий контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие, соревнование	1	Спортивное соревнование. «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы».	Спортивный зал	Текущий контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие,	1	Бадминтон. История возникновения игры «Бадминтон». Правила игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль, опрос
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	2	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Жонглирования с воланом, выполнение ударов внешней стороной ракетки. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Игровые комбинации из ранее изученных элементов. Игровые задания. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль, зачёт, опрос
			13.50-14.35	Учебное занятие, соревнование.	1	Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.	Спортивный зал	Текущий контроль, соревнование
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	Пионербол. Инструктаж по ТБ. История возникновения	Спортивный зал	Текущий контроль,

						игры. Ознакомление с правилами игры «Пионербол»		опрос
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Передача и ловля мяча двумя руками. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Передача и ловля мяча двумя руками. Поддача мяча. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль, игра
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Сочетание изученных приёмов игры. Подвижная игра «Охотники и утки».	Спортивный зал	Текущий контроль, игра
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль, игра
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра в пионербол. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль.
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Ритмика. Значение ритмической гимнастики в жизни человека.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Обучение приставному шагу.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Обучение прямому и боковому галопу.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Развитие общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Обучение специальным танцевальным шагам.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Презентация комплексов ритмической гимнастики.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль

			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	2	Разучивание комплекса ритмической гимнастики (РГ) на развитие гибкости.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	2	Презентация комплексов ритмической гимнастики на развитие гибкости.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	2	Презентация комплексов ритмической гимнастики.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Мини-футбол. Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и правила игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль, опрос
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	Спортивный зал	Текущий контроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	Спортивный зал	Текущий контроль

			13.50- 14.35	Учебное занятие, игра	2	Остановка катящегося мяча подоймой. Игры на закрепление и совершенствование технических действий	Спортивн ый зал	Текущий контроль
			13.50- 14.35	Учебное занятие, игра	2	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	Спортивн ый зал	Текущий контроль, игра
			13.50- 14.35	Учебное занятие, игра	2	Выбивание мяча ударом ногой. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.		Текущий контроль, игра
			13.50- 14.35	Учебное занятие, игра	2	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.		Текущий контроль, игра
			13.50- 14.35	Учебное занятие, игра	2	Индивидуальные тактические действия. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Игра в мини- футбол.		Текущий контроль, игра

Календарный учебный график 7-9 класс

п/п	исло	ц	Меся	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				13.50-14.35	Беседа Учебное занятие	1	Легкая атлетика. Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и ростовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.	Учебный кабинет	Входной контроль, опрос
				13.50-14.35	Учебное занятие	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Спортивный зал	Тестирование, текущий контроль
				13.50-14.35	Учебное занятие	1	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	Спортивный зал	Текущий контроль, зачёт
				13.50-	Учебное	2	ОФП. Изучение техники	Спортивный	Текущий

			14.35	занятие		прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	ый зал	контроль, соревнование
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники	Спортивн ый зал	Текущий контроль
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	Спортивн ый зал	Текущий контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	Спортивн ый зал	Текущий контроль, тестирование, зачет.
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	Спортивн ый зал	Текущий контроль
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	Спортивн ый зал	Текущий контроль, зачет
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	Спортивн ый зал	Текущий контроль, зачет
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	Веселые старты. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и	Спортивн ый зал	Текущий контроль, опрос

						мышц голени О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.		
			13.50-14.35	Учебное занятие, соревнование	2	Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».	Спортивный зал	Текущий контроль
			13.50-14.35	Учебное занятие	2	Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера. Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с	Учебный кабинет	Текущий контроль, игра

						мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д. Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»		
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.	Учебный кабинет	Текущий контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»	Спортивный зал	Текущий контроль, игра
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3*10 м.	Спортивный зал	Текущий контроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	3	Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после	Спортивный зал	Текущий контроль, опрос,

						физического нагрузки и в состоянии покоя. Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята».		тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	2	Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.	Спортивный зал	Текущий контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	Бадминтон. История возникновения игры «Бадминтон». Правила игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль, опрос
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	2	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	Спортивный зал	Тематический контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Жонглирование с воланом, выполнение ударов внутренней стороной ракетки. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль, опрос, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
			13.50-	Учебное	2	Игровые комбинации из	Спортивный	Текущий

			14.35	занятие, игра		ранее изученных элементов. Соревнования с применением элементов бадминтона.	ый зал	контроль, соревнование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	2	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	Спортивн ый зал	Текущий контроль, игра
			13.50-14.35	Учебное занятие, соревнование	2	Игровые комбинации из ранее изученных элементов. Игровые задания. ОФП,	Спортивн ый зал	Текущий контроль, игра
			13.50-14.35	Учебное занятие,	2	Соревнования с применением элементов бадминтона.	Спортивн ый зал	Текущий контроль, соревнование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Ритмика. Значение ритмической гимнастики в жизни человека.	Спортивн ый зал	Текущий контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Обучение приставному шагу. Бег 3 мин. Обучение держать дистанцию в колонне во время бега. Обучение технике приставного шага. Знакомство с комплексом ритмической гимнастики.	Спортивн ый зал	Текущий контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Обучение прямому и боковому галопу. Бег 3 мин. Закрепление умений держать дистанцию в колонне во время бега. Обучение технике бокового галопа с «пасе».	Спортивн ый зал	Текущий контроль, тестирование
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Развитие общей выносливости. Бег 3 мин. Повтор бокового галопа с «пасе», музыкальная игра «Догони впереди бегущего». Умение держать шеренгу во время	Спортивн ый зал	Текущий контроль, зачёт, опрос

						бокового галопа.		
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	Обучение специальным танцевальным шагам. Бег 3 мин. Обучение техники танцевального шага, виды танцевальных шагов. Музыкальная игра «Наши фантазии».	Спортивный зал	Текущий контроль, игра
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	Презентация комплексов ритмической гимнастики. Бег 3 мин. Повтор галопов. Презентация комплексов ритмической гимнастики.	Спортивный зал	Текущий контроль, опрос
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Бег 3 мин. Музыкальная игра «Догони впереди бегущего». Умение держать шеренгу во время бокового галопа, перекрёстного шага, прямого галопа, подскоков. Музыкальная игра «Змейка».	Спортивный зал	Текущий контроль, игра
			13.50-14.35	Учебное занятие	2	Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Бег 3 мин. Повтор галопов. Разучивание упражнений, направленных на развитие гибкости. Составление комплексов, направленных на развитие гибкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
			13.50-14.35	Учебное занятие	2	Презентация комплексов ритмической гимнастики на развитие гибкости. Бег 3 мин. Повтор галопов. Презентация комплексов ритмической гимнастики, направленных на	Спортивный зал	Текущий контроль

						развитие гибкости.		
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	2	Базовые шаги ритмической гимнастики. Бег 3 мин. Повтор галопов. Обучение базовым шагом РГ. Музыкальная игра «Тихо-громко». Составление танца.	Спортивный зал	Текущий контроль, игра
			13.50-14.35	Учебное занятие	1	Мини-футбол. Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и правила игры. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль.
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль, игра
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль, игра
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Остановка катящегося мяча подошвой. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль, игра
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема. Выбивание мяча ударом ногой. ОФП. Игры на закрепление и	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль, игра

						совершенствование технических действий.		
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль, игра
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Индивидуальные тактические действия. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль, игра
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Упражнения с численным преимуществом атакующей стороны. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль, игра
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	2	Отбор мяча перехватом. Остановка летящего мяча грудью. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	2	Отбор мяча в подкате. Финт «уход» выпадом Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	2	Удар по летящему мячу серединой лба без прыжка. Игры на закрепление и совершенствование	Спортивный зал	Текущий контроль, опрос

						технических и тактических действий.		
			13.50-14.35	Учебное занятие, игра	1	Сочетание изученных приёмов и применение их в игре. Соревнование по мини-футболу.	Спортивный зал	Текущий контроль и самоконтроль, соревнование

Высокий уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и практической деятельности, составляющей содержание программы; за период освоения программы участвует в школьных и районных соревнованиях; на итоговом тестировании показывает отличное знание теоретического и практического материала.
Средний уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и практической деятельности, составляющей содержание программы; за период освоения программы участвует в школьных и районных соревнованиях; на итоговом тестировании показывает хорошее знание теоретического и практического материала.
Низкий уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и практической деятельности, составляющей содержание программы; за период освоения программы не участвует в соревнованиях; на итоговом тестировании показывает слабое знание теоретического и практического материала.

Список рекомендуемой литературы для педагога.

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.
2. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
4. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
5. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л. В. М., Просвещение. 1986г.
6. Сайт о русских народных играх. – <http://www>
7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.
8. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. – Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
10. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев. М.: Просвещение, 1992.

Глоссарий

1. Сельская библиотека
2. МУДО ДЮСШ Газимуро-Заводского района

