

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Барабинская основная общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Ивана Ивановича Черепанова»

Принято на заседании
педагогического совета:
протокол № 1 от 29.08.2024.

Утверждено:
приказом директора МБОУ «Барабинская ООШ
им. Героя Советского Союза И. И. Черепанова»
№ 105-ОД от 30.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Секция общефизической подготовки "**

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7 - 15 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Сыскова Жанна Эдуардовна
педагог дополнительного образования

с. Бараба,

2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Пояснительная записка	3
1.	Учебный план	14
2.	Содержание учебного плана	40
3.	Календарный учебный график	47
	Список литературы	50

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение сферы дополнительного образования:

1. Федеральный Закон от 12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон Российской Федерации от 07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 05.2015 № 996-р).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

14. Письмо Минобрнауки России от 08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

15. Письмо Минобрнауки России от 03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере

«Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

18. Устав МБОУ «Барабинская ООШ им. Героя Советского Союза И.И.Черепанова».

Актуальность программы

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности - новизна программы заключается в том, что программа направлена на реализацию следующих принципов:

– принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.

– принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

– принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

– принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 15 лет.

Объем программы

- для 1- 4 классов: 2 часа в неделю, 68 часов в год, 204 часа за 3 года

- для 5- 9 классов: 2 часа в неделю, 68 часа в год, 204 часа за 3 года.

Образовательные формы:

Форма обучения – групповая, количество обучающихся в группе не более 20 человек.

Тренировочные занятия включают в себя следующие методы обучения спортивной технике:

словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.)

наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, и т. д.)

методы практических упражнений включают в себя две группы:

1) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Форма выражения итога, результата – демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания)

Срок освоение программы - данная Программа рассчитана на 3 года обучения (1-4 классы - 68 часов в год, 2 часа в неделю; 5-9 классы - 68 часов в год, 2 часа в неделю).

Уровень освоения:

– для 1-4 классов - "Стартовый уровень" - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

- для 5- 9 классов - "Базовый уровень". Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Цель и задачи программы

Цель программы - гармоническое физическое развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Задачи:

1. Обучающие:

– Обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;

– Развитие двигательных способностей обучающихся;

2. Развивающие:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

3. Воспитательные:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к спорту.
- Воспитание моральных и волевых качеств.
- Воспитание положительных морально-волевых качеств.
- Формирование привычек здорового образа жизни.
- Развитие чувства коллективизма.

Условия реализации - формирования групп не более 15 человек.

Средства обучения: Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) - требуется 1 помещение на группу, используется 100% времени реализации программы.

Планируемые результаты

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– умение проявлять свои качества в нестандартных условиях;

– умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей;

– умение проявлять трудолюбие и упорство в решении поставленных задач.

- личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

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

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах

Раздел «Настольный теннис»

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Тематическое планирование

1-4 классы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	1- ый год обучения	34	17	17	
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.	Понятие «Низкий старт»	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.	Медленный бег до 8 мин 1	1	0,5	0,5	Наблюдение
4.	Разновидности ходьбы 1	1	0,5	0,5	Наблюдение
5.	Челночный бег 1	1	0,5	0,5	Наблюдение
6.	Самоконтроль при физических занятиях.	1	0,5	0,5	Наблюдение
7.	Бег на короткие дистанции (60 м)	1	0,5	0,5	Наблюдение
8.	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол	1	0,5	0,5	Наблюдение
9.	Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	1	0,5	0,5	Наблюдение
10.	Основная стойка баскетболиста. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	1	0,5	0,5	Наблюдение
11.	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад. Ведения мяча с заданием	1	0,5	0,5	Наблюдение
12.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	1	0,5	0,5	Наблюдение
13.	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении	1	0,5	0,5	Наблюдение
14.	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча)	1	0,5	0,5	Наблюдение
15.	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении	1	0,5	0,5	Наблюдение
16.	Выполнение штрафного броска.	1	0,5	0,5	Наблюдение
17.	Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением	1	0,5	0,5	Наблюдение
18.	Дружеская встреча по баскетболу	1	0,5	0,5	Наблюдение

	между классами				
19.	Правила ухода за лыжами. Лыжные мази. Передвижение на лыжах до 1 км	1	0,5	0,5	Наблюдение
20.	Как помочь друг другу при обморожениях. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	0,5	0,5	Наблюдение
21.	Совершенствование попеременного двушажного хода 1	1	0,5	0,5	Наблюдение
22.	Эстафета на лыжах по кругу	1	0,5	0,5	Наблюдение
23.	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	0,5	0,5	Наблюдение
24.	Правила соревнований. Совершенствование скользящего шага с палкой.	1	0,5	0,5	Наблюдение
25.	Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой» 1	1	0,5	0,5	Наблюдение
26.	Спуск с гор в средней стойке. Подъёмы «лесенкой»	1	0,5	0,5	Наблюдение
27.	Соревнование по лыжным гонкам	1	0,5	0,5	Наблюдение
28.	Совершение спусков и подъёмов. Торможение «плугом»	1	0,5	0,5	Наблюдение
29.	Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время	1	0,5	0,5	Наблюдение
30.	Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа - прыжки на скакалке Акробатические упражнения - перекаты, «мост», «берёзка», «лодочка»	1	0,5	0,5	Наблюдение
31.	Кувырок вперёд, назад	1	0,5	0,5	Наблюдение
32.	Опорный прыжок через козла	1	0,5	0,5	Наблюдение
33.	Эстафеты с элементами акробатики	1	0,5	0,5	Наблюдение
34.	Полоса препятствий на время	1	0,5	0,5	Наблюдение
	2- ой год обучения	34	17	17	
1.	Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте в парах.	1	0,5	0,5	Наблюдение

	Подвижная игра «Гонка мячей»				
3.	Ловля и передача мяча на месте в парах и в движении.	1	0,5	0,5	Наблюдение
4.	Стойка игрока и передвижение игрока в стойке.	1	0,5	0,5	Наблюдение
5.	Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу).	1	0,5	0,5	Наблюдение
6.	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	0,5	0,5	Наблюдение
7.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.	1	0,5	0,5	Наблюдение
8.	Передача мяча двумя руками сверху на месте	1	0,5	0,5	Наблюдение
9.	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	0,5	0,5	Наблюдение
10.	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	0,5	0,5	Наблюдение
11.	Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра.	1	0,5	0,5	Наблюдение
12.	Передача мяча двумя руками сверху в парах..	1	0,5	0,5	Наблюдение
13.	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1	0,5	0,5	Наблюдение
14.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	0,5	0,5	Наблюдение
15.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	1	0,5	0,5	Наблюдение
16.	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	0,5	0,5	Наблюдение
17.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	1	0,5	0,5	Наблюдение
18.	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике.	1	0,5	0,5	Наблюдение
19.	Официальные баскетбольные правила. Учебная игра. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал-садись».	1	0,5	0,5	Наблюдение
20.	История возникновения и	1	0,5	0,5	Наблюдение

	характеристика игры в настольный теннис. Правила техники безопасности. Изучение элементов стола и ракетки.				
21.	Изучение плоскостей вращения мяча.	1	0,5	0,5	Наблюдение
22.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	0,5	0,5	Наблюдение
23.	Различные виды бега с ускорениями и без.	1	0,5	0,5	Наблюдение
24.	Правила игры и разрядные нормативы. Соревнования, проводимые в России и за рубежом Тактика одиночных игр.	1	0,5	0,5	Наблюдение
25.	Изучение хваток. Удар толчком слева. Элементарная подача толчком слева	1	0,5	0,5	Наблюдение
26.	Различные виды приседаний. Игра в «крутиловку».	1	0,5	0,5	Наблюдение
27.	Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры и эстафеты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
28.	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	1	0,5	0,5	Наблюдение
29.	Удар толчком слева. Элементарная подача толчком слева. Выполнение контрольных нормативов	1	0,5	0,5	Наблюдение
30.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
31.	Краткие сведения о гигиене, закаливании и режиме. Гигиена и врачебный	1	0,5	0,5	Наблюдение

	контроль. Тактика одиночных игр.				
32.	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	1	0,5	0,5	Наблюдение
33.	Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала	1	0,5	0,5	Наблюдение
34.	Удар «накатом» справа. Удар «накатом» слева. Тактика парных игр.	1	0,5	0,5	Наблюдение
	3-ий год обучения	34	17	17	
1.	Различные виды приседаний. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1	0,5	0,5	Наблюдение
4.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	0,5	0,5	Наблюдение
5.	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	1	0,5	0,5	Наблюдение
6.	Тактика нападающего против нападающего. Удар «накатом» справа. Удар «накатом» слева.	1	0,5	0,5	Наблюдение
7.	Игра-подача Обучение подачи «Маятник».	1	0,5	0,5	Наблюдение
8.	Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку».	1	0,5	0,5	Наблюдение
9.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
10.	Обучение подачи «Маятник». Учебная игра с элементами подач.	1	0,5	0,5	Наблюдение
11.	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	1	0,5	0,5	Наблюдение
12.	Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала	1	0,5	0,5	Наблюдение
13.	Подача «накатами» слева и справа.	1	0,5	0,5	Наблюдение

	Учебная игра с элементами подач.				
14.	Различные имитационные упражнения. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса	1	0,5	0,5	Наблюдение
15.	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	1	0,5	0,5	Наблюдение
16.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1	0,5	0,5	Наблюдение
17.	Основные двигательные качества, развиваемые игрой. Тактика нападающего против нападающего.	1	0,5	0,5	Наблюдение
18.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры и эстафеты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
19.	Учебная игра . Упражнения с отягощением.	1	0,5	0,5	Наблюдение
20.	Обучение техники «срезка» мяча.	1	0,5	0,5	Наблюдение
21.	Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	0,5	0,5	Наблюдение
22.	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Гонка мячей» (3 варианта), «Бегущая вереница», «Мяч капитану», «10 передач».	1	0,5	0,5	Наблюдение
23.	Подвижная игра «10 передач».	1	0,5	0,5	Наблюдение
24.	Стойка игрока и передвижение игрока в стойке.	1	0,5	0,5	Наблюдение
25.	Упражнения с большими мячами. Подвижная игра « Школа мяча».	1	0,5	0,5	Наблюдение
26.	Подвижная игра « Школа мяча».	1	0,5	0,5	Наблюдение
27.	Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Челночный бег».	1	0,5	0,5	Наблюдение
28.	. Подвижная игра «Мяч водящему».	1	0,5	0,5	Наблюдение
29.	Эстафета с набивными мячами.	1	0,5	0,5	Наблюдение
30.	Подвижная игра «Играй, играй,	1	0,5	0,5	Наблюдение

	мяч не теряй».				
31.	Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	0,5	0,5	Наблюдение
32.	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Гонка мячей» (3 варианта), «Бегущая вереница», «Мяч капитану», «10 передач».	1	0,5	0,5	Наблюдение
33.	Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «10 передач».	1	0,5	0,5	Наблюдение
34.	Стойка игрока и передвижение игрока в стойке.	1	0,5	0,5	Наблюдение
	Всего	136			

5-9 классы

№ п/п	Название раздела, темы	Название раздела, темы			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	1- ый год обучения	68	34	34	
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи 1	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.	ЗОЖ - закаливание ,его значение. Удар по мячу на точность	1	0,5	0,5	Наблюдение
4.	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек	1	0,5	0,5	Наблюдение
5.	Режим дня, его значение. Жонглирование мячом	1	0,5	0,5	Наблюдение
6.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров	1	0,5	0,5	Наблюдение
7.	ЗОЖ -виды закаливания. Удар мяча головой 1	1	0,5	0,5	Наблюдение
8.	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность	1	0,5	0,5	Наблюдение

9.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места	1	0,5	0,5	Наблюдение
10.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	1	0,5	0,5	Наблюдение
11.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении	1	0,5	0,5	Наблюдение
12.	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии	1	0,5	0,5	Наблюдение
13.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Ведение мяча с броском	1	0,5	0,5	Наблюдение
14.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском	1	0,5	0,5	Наблюдение
15.	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии	1	0,5	0,5	Наблюдение
16.	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо	1	0,5	0,5	Наблюдение
17.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском	1	0,5	0,5	Наблюдение
18.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов	1	0,5	0,5	Наблюдение
19.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяч в тройках Применение	1	0,5	0,5	Наблюдение

	различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.				
20.	Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из- за головы). бросок после подачи. Игра два на два	1	0,5	0,5	Наблюдение
21.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника защиты(техника передвижений). Ведение-передачи в тройках. Игра три на три	1	0,5	0,5	Наблюдение
22.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника защиты(техника передвижений). Ведение-передачи в тройках. Игра три на три	1	0,5	0,5	Наблюдение
23.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника защиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два	1	0,5	0,5	Наблюдение
24.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии	1	0,5	0,5	Наблюдение
25.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии	1	0,5	0,5	Наблюдение
26.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах	1	0,5	0,5	Наблюдение
27.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения	1	0,5	0,5	Наблюдение

	(индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три				
28.	Гигиена лыжника 2-х шажный переменный ход	1	0,5	0,5	Наблюдение
29.	Характеристика лыжного инвентаря 2-х шажный переменный ход без палок.	1	0,5	0,5	Наблюдение
30.	Лыжные мази 2-х шажный переменный ход с палками, спуск с высокой стойки.	1	0,5	0,5	Наблюдение
31.	Смазка лыж 2-х шажный одновременный ход. Спуск в низкой стойке.	1	0,5	0,5	Наблюдение
32.	Выбор палок и лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (лесенкой)	1	0,5	0,5	Наблюдение
33.	Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой)	1	0,5	0,5	Наблюдение
34.	Растирание мази. 2-х шажный ход. Спуск в низкой стойке	1	0,5	0,5	Наблюдение
35.	Охлаждение лыж. 2-х шажный одновременный ход.	1	0,5	0,5	Наблюдение
36.	Внесение коррективов . 2-х шажный одновременный ход	1	0,5	0,5	Наблюдение
37.	Правила соревнований. Игры на снегу. Эстафеты	1	0,5	0,5	Наблюдение
38.	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах	1	0,5	0,5	Наблюдение
39.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований	1	0,5	0,5	Наблюдение
40.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и	1	0,5	0,5	Наблюдение

	получение мяча). Передача мяча в тройках.				
41.	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков -передай мяч- выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	1	0,5	0,5	Наблюдение
42.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием	1	0,5	0,5	Наблюдение
43.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии	1	0,5	0,5	Наблюдение
44.	Ведение мяча с заданием	1	0,5	0,5	Наблюдение
45.	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча с 2-х шагов	1	0,5	0,5	Наблюдение
46.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием	1	0,5	0,5	Наблюдение
47.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча в парах. Игра 3 на 3	1	0,5	0,5	Наблюдение
48.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Тактика защиты (индивидуальные	1	0,5	0,5	Наблюдение

	действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца				
49.	Действие одного защитника против двух нападающих. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча в тройках в движении.	1	0,5	0,5	Наблюдение
50.	Основы судейской технологии. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца в прыжке	1	0,5	0,5	Наблюдение
51.	Тактика защиты (индивидуальные действия выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Передача мяча в тройках в движении с заданием	1	0,5	0,5	Наблюдение
52.	Упрощенные правила игры. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча с последующим броском	1	0,5	0,5	Наблюдение
53.	Основы судейской технологии. Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Ведение мяча с индивидуальным заданием. Броски.	1	0,5	0,5	Наблюдение
54.	Тактика защиты (индивидуальные действия–выбор места по отношению к нападающему с мячом). Противодействие выходу на свободное место для получения	1	0,5	0,5	Наблюдение

	мяча. Бросок мяча из-под кольца.				
55.	Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Ведение мяча в парах с индивидуальным заданием	1	0,5	0,5	Наблюдение
56.	Взаимодействие трех игроков (треугольник). Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Игра 3 на 3 без ведения	1	0,5	0,5	Наблюдение
57.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка)	1	0,5	0,5	Наблюдение
58.	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Действие одного защитника против двух нападающих	1	0,5	0,5	Наблюдение
59.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка)	1	0,5	0,5	Наблюдение
60.	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Взаимодействие трех игроков (треугольник)	1	0,5	0,5	Наблюдение
61.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка)	1	0,5	0,5	Наблюдение
62.	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Выбор способа передачи в зависимости от расстояния	1	0,5	0,5	Наблюдение
63.	Упрощенные правила игры.	1	0,5	0,5	Наблюдение

	Командные действия; переключение от действий в нападении к действиям защиты				
64.	Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния	1	0,5	0,5	Наблюдение
65.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты	1	0,5	0,5	Наблюдение
66.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты	1	0,5	0,5	Наблюдение
67.	Удар неподвижного мяча с 11 метров	1	0,5	0,5	Наблюдение
68.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу	1	0,5	0,5	Наблюдение
	2- ой год обучения	68	34	34	
1.	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт.зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений. Кроссовая подготовка.	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие	1	0,5	0,5	Наблюдение

	гибкости. Бег на выносливость. История олимпийских игр.				
4.	Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория (понятия физических качеств).	1	0,5	0,5	Наблюдение
5.	Ускорения. ОРУ и СПУ. Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости. Теория (летние олимпийские игры 2012г.).	1	0,5	0,5	Наблюдение
6.	ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б\б мячом. Развитие быстроты. Теория	1	0,5	0,5	Наблюдение
7.	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Упражнения на гибкость. Кроссовая подготовка. Теория	1	0,5	0,5	Наблюдение
8.	Ускорения. ОРУ и СУ.СБУ. Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость. Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий. Кросс по пересеченной местности.	1	0,5	0,5	Наблюдение
9.	Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведение мяча. Прыжки и бег с изменением направления. Развитие быстроты. Теория.	1	0,5	0,5	Наблюдение
10.	Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Техника кувырка вперед и назад. «Мост» из положения лежа. Современное олимпийское движение.	1	0,5	0,5	Наблюдение

11.	Переворот вправо (влево) «колесо». Кувырок вперед с поворотом на 180. Равновесие. Стойка на руках. Теория.	1	0,5	0,5	Наблюдение
12.	Упражнения в парах. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1	0,5	0,5	Наблюдение
13.	Комбинация по элементам. Развитие физического качества гибкость. Теория (олимпийские чемпионы Курской области).	1	0,5	0,5	Наблюдение
14.	Комбинация из разученных элементов по акробатике. Теория.	1	0,5	0,5	Наблюдение
15.	Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки, мяча, правила игры)	1	0,5	0,5	Наблюдение
16.	Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка. Теория.	1	0,5	0,5	Наблюдение
17.	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом). Развитие физического качества ловкость. Теория (физическая культура, физическое воспитание).	1	0,5	0,5	Наблюдение
18.	Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок). Теория (урок, методы, формы)	1	0,5	0,5	Наблюдение
19.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Прыжковая подготовка. Теория (размер площадки, мяча, правила соревнований)	1	0,5	0,5	Наблюдение
20.	Подача мяча по зонам. Силовая подготовка. Упражнения на растяжку.	1	0,5	0,5	Наблюдение
21.	Ведение мяча внутренней и внешней стороной. Обводка фишек. Удары по воротам. Теория (правила соревнований)	1	0,5	0,5	Наблюдение
22.	Комбинация по футболу (обводка фишек, удар по воротам)	1	0,5	0,5	Наблюдение

23.	Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества -быстрота.	1	0,5	0,5	Наблюдение
24.	Скоростная выносливость. Пробегание отрезков 5х60м, 5х100м. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества быстрота.	1	0,5	0,5	Наблюдение
25.	Правила соревнования, их организация и проведение. Круговая тренировка.	1	0,5	0,5	Наблюдение
26.	Бег 30 м. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Упражнения на пресс за 30 сек.	1	0,5	0,5	Наблюдение
27.	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.	1	0,5	0,5	Наблюдение
28.	Работа с тренажерами на силовую выносливость. Упражнения на растяжку. Теория.	1	0,5	0,5	Наблюдение
29.	Игровая подготовка. Различные комбинации по футболу (ведение мяча, обводки фишек, удары по воротам правой и левой ногой).	1	0,5	0,5	Наблюдение
30.	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.	1	0,5	0,5	Наблюдение
31.	Комбинации по баскетболу, футболу, акробатике. Тестирование по разделу «Олимпийские игры» Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Наклон из положения сидя на результат.	1	0,5	0,5	Наблюдение
32.	Подведение итогов года. Кросс - 3 км.	1	0,5	0,5	Наблюдение
33.	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт.зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных	1	0,5	0,5	Наблюдение

	положений. Кроссовая подготовка.				
34.	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	1	0,5	0,5	Наблюдение
35.	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость. История олимпийских игр.	1	0,5	0,5	Наблюдение
36.	Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория (понятия физических качеств).	1	0,5	0,5	Наблюдение
37.	Ускорения. ОРУ и СПУ. Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости. Теория (летние олимпийские игры 2012г.).	1	0,5	0,5	Наблюдение
38.	ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б\б мячом. Развитие быстроты. Теория	1	0,5	0,5	Наблюдение
39.	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Упражнения на гибкость. Кроссовая подготовка. Теория	1	0,5	0,5	Наблюдение
40.	Ускорения. ОРУ и СУ.СБУ. Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость. Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий. Кросс по пересеченной	1	0,5	0,5	Наблюдение

	местности.				
41.	Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведение мяча. Прыжки и бег с изменением направления. Развитие быстроты. Теория.	1	0,5	0,5	Наблюдение
42.	Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Техника кувырка вперед и назад. «Мост» из положения лежа. Современное олимпийское движение.	1	0,5	0,5	Наблюдение
43.	Переворот вправо (влево) «колесо». Кувырок вперед с поворотом на 180. Равновесие. Стойка на руках. Теория.	1	0,5	0,5	Наблюдение
44.	Упражнения в парах. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1	0,5	0,5	Наблюдение
45.	Комбинация по элементам. Развитие физического качества гибкость. Теория (олимпийские чемпионы Курской области).	1	0,5	0,5	Наблюдение
46.	Комбинация из разученных элементов по акробатике. Теория.	1	0,5	0,5	Наблюдение
47.	Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки, мяча, правила игры)	1	0,5	0,5	Наблюдение
48.	Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка. Теория.	1	0,5	0,5	Наблюдение
49.	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом). Развитие физического качества ловкость. Теория (физическая культура, физическое воспитание).	1	0,5	0,5	Наблюдение
50.	Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок) Теория (урок, методы, формы)	1	0,5	0,5	Наблюдение
51.	Подача мяча. Прием мяча после	1	0,5	0,5	Наблюдение

	подачи. Прыжковая подготовка. Теория (размер площадки, мяча, правила соревнований)				
52.	Подача мяча по зонам. Силовая подготовка. Упражнения на растяжку.	1	0,5	0,5	Наблюдение
53.	Ведение мяча внутренней и внешней стороной. Обводка фишек. Удары по воротам. Теория (правила соревнований)	1	0,5	0,5	Наблюдение
54.	Комбинация по футболу (обводка фишек, удар по воротам)	1	0,5	0,5	Наблюдение
55.	Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества -быстрота.	1	0,5	0,5	Наблюдение
56.	Скоростная выносливость. Пробегание отрезков 5х60м, 5х100м. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества быстрота.	1	0,5	0,5	Наблюдение
57.	Правила соревнования, их организация и проведение. Круговая тренировка.	1	0,5	0,5	Наблюдение
58.	Бег 30 м. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Упражнения на пресс за 30 сек.	1	0,5	0,5	Наблюдение
59.	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.	1	0,5	0,5	Наблюдение
60.	Работа с тренажерами на силовую выносливость. Упражнения на растяжку. Теория.	1	0,5	0,5	Наблюдение
61.	Игровая подготовка. Различные комбинации по футболу (ведение мяча, обводки фишек, удары по воротам правой и левой ногой).	1	0,5	0,5	Наблюдение
62.	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.	1	0,5	0,5	Наблюдение
63.	Комбинации по баскетболу, футболу, акробатике. Тестирование по разделу	1	0,5	0,5	Наблюдение

	«Олимпийские игры» Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Наклон из положения сидя на результат.				
64.	Подведение итогов года. Кросс - 3 км.	1	0,5	0,5	Наблюдение
65.	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений. Кроссовая подготовка.	1	0,5	0,5	Наблюдение
66.	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	1	0,5	0,5	Наблюдение
67.	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость. История олимпийских игр.	1	0,5	0,5	Наблюдение
68.	Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория (понятия физических качеств).	1	0,5	0,5	Наблюдение
	3-ий год обучения	68	34	34	
1.	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис. Правила техники безопасности. Изучение элементов стола и ракетки.	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.	Изучение плоскостей вращения мяча.	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения	1	0,5	0,5	Наблюдение

	без предметов.				
4.	Различные виды бега с ускорениями и без.	1	0,5	0,5	Наблюдение
5.	Правила игры и разрядные нормативы. Соревнования, проводимые в России и за рубежом Тактика одиночных игр.	1	0,5	0,5	Наблюдение
6.	Изучение хваток. Удар толчком слева. Элементарная подача толчком слева	1	0,5	0,5	Наблюдение
7.	Различные виды приседаний. Игра в «крутиловку».	1	0,5	0,5	Наблюдение
8.	Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры и эстафеты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
9.	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	1	0,5	0,5	Наблюдение
10.	Удар толчком слева. Элементарная подача толчком слева. Выполнение контрольных нормативов	1	0,5	0,5	Наблюдение
11.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
12.	Краткие сведения о гигиене, закаливании и режиме. Гигиена и врачебный контроль. Тактика одиночных игр.	1	0,5	0,5	Наблюдение
13.	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	1	0,5	0,5	Наблюдение
14.	Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала	1	0,5	0,5	Наблюдение
15.	Удар «накатом» справа. Удар «накатом» слева. Тактика парных игр.	1	0,5	0,5	Наблюдение
16.	Различные виды приседаний. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	1	0,5	0,5	Наблюдение
17.	Общеразвивающие упражнения	1	0,5	0,5	Наблюдение

	со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.				
18.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1	0,5	0,5	Наблюдение
19.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	0,5	0,5	Наблюдение
20.	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	1	0,5	0,5	Наблюдение
21.	Тактика нападающего против нападающего. Удар «накатом» справа. Удар «накатом» слева.	1	0,5	0,5	Наблюдение
22.	Игра-подача Обучение подачи «Маятник».	1	0,5	0,5	Наблюдение
23.	Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку».	1	0,5	0,5	Наблюдение
24.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
25.	Обучение подачи «Маятник». Учебная игра с элементами подач.	1	0,5	0,5	Наблюдение
26.	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	1	0,5	0,5	Наблюдение
27.	Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала	1	0,5	0,5	Наблюдение
28.	Подача «накатами» слева и справа. Учебная игра с элементами подач.	1	0,5	0,5	Наблюдение
29.	Различные имитационные упражнения. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса	1	0,5	0,5	Наблюдение
30.	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	1	0,5	0,5	Наблюдение

31.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1	0,5	0,5	Наблюдение
32.	Основные двигательные качества, развиваемые игрой. Тактика нападающего против нападающего.	1	0,5	0,5	Наблюдение
33.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры и эстафеты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
34.	Учебная игра. Упражнения с отягощением.	1	0,5	0,5	Наблюдение
35.	Обучение техники «срезка» мяча.	1	0,5	0,5	Наблюдение
36.	Подача «накатами» слева и справа. Выполнение контрольных нормативов.	1	0,5	0,5	Наблюдение
37.	Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку».	1	0,5	0,5	Наблюдение
38.	Совершенствование техники срезки в игре.	1	0,5	0,5	Наблюдение
39.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
40.	Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку»	1	0,5	0,5	Наблюдение
41.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	0,5	0,5	Наблюдение
42.	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	1	0,5	0,5	Наблюдение
43.	Соревнование в группах.	1	0,5	0,5	Наблюдение
44.	Упражнения с отягощением. Круговая тренировка.	1	0,5	0,5	Наблюдение
45.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1	0,5	0,5	Наблюдение
46.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1	0,5	0,5	Наблюдение
47.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
48.	Обучение техники «наката» в	1	0,5	0,5	Наблюдение

	игре.				
49.	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса	1	0,5	0,5	Наблюдение
50.	Изучение вращения мяча в «накате».	1	0,5	0,5	Наблюдение
51.	Тактика защитника против защитника. Тактика нападающего против защитника.	1	0,5	0,5	Наблюдение
52.	Изучение вращения мяча в «накате».	1	0,5	0,5	Наблюдение
53.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	0,5	0,5	Наблюдение
54.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
55.	Совершенствование подачи, срезок, накатов.	1	0,5	0,5	Наблюдение
56.	Различные имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	Наблюдение
57.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	0,5	0,5	Наблюдение
58.	Выполнение контрольных нормативов.	1	0,5	0,5	Наблюдение
59.	Тактика защитника против защитника. Тактика нападающего против защитника.	1	0,5	0,5	Наблюдение
60.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	0,5	0,5	Наблюдение
61.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
62.	Применение «подставки» в игре. Изучение элемента «стоп-спин».	1	0,5	0,5	Наблюдение
63.	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	1	0,5	0,5	Наблюдение
64.	Изучение техники выполнения «подставки» слева, справа.	1	0,5	0,5	Наблюдение
65.	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для	1	0,5	0,5	Наблюдение

	настольного тенниса.				
66.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Изучение технического приёма «свеча».	1	0,5	0,5	Наблюдение
67.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног. Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1	0,5	0,5	Наблюдение
68.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты.	1	0,5	0,5	Наблюдение
	Всего	204			

2 СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна;

упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук

и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи

поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях

и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе,

по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания. Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Настольный теннис. Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах. Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Форма подведения итогов: программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного,

муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Регламентирование образовательного процесса на день.

- МБОУ «Барабинская основная общеобразовательная школа им. Героя Советского Союза И.И. Черепанова» работает в первую смену.
- Продолжительность занятия 40 минут.
- Место проведения занятий - МБОУ «Барабинская основная общеобразовательная школа им. Героя Советского Союза И.И. Черепанова», адрес: 623362, Свердловская обл., Артинский район, с.Бараба, ул. Юбилейная, д. 6, спортивный зал или спортивная площадка.
- Занятия проходят по расписанию, утвержденному приказом директора МБОУ «Барабинская основная общеобразовательная школа им. Героя Советского Союза И.И. Черепанова».
- Формы занятий: индивидуальный, групповые, фронтальные и др.
- Количество часов в неделю – 1-4 классы -2 часа в неделю; 5-9 классы -2 часа в неделю.

2. Организация промежуточного и итогового контроля

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре – декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020);
4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2019