

Комитет по образованию  
администрации Ханты-Мансийского района  
муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Ханты-Мансийского района  
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2023 года

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО ХМР «Центр  
дополнительного образования»  
Н.И. Фуртунэ  
приказ № 257-О от 31.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивный клуб»**  
возраст обучающихся: 11 - 17 лет  
срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:  
Стетюха Кристина Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

п. Выкатной, 2023 г.

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного клуба «Школа чемпионов» разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/40 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа–Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 31.03.2023 №10-П-775 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил

персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 04.07.2023 №10-П-1649 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.);

Распоряжение администрации Ханты-Мансийского района от 01.08.2023 № 604-р «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере в Ханты-Мансийском районе»;

Постановление администрации Ханты-Мансийского района от 16.08.2023 № 411 «Об утверждении Положения о персонифицированном образовании в Ханты-Мансийском районе»;

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования»;

Иные локальные нормативные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования».

#### **Направленность программы-физкультурно-спортивная.**

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный клуб призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Данная программа **актуальна**, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования: формирование здорового образа жизни школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка, а также расширение знаний учащихся в теории профилактики здорового образа жизни, знакомства с практикой и историей спортивных игр.

Цели и задачи объединения направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки в игровых видах спорта.

**Адресат программы:** обучающиеся 11-17 лет.

На обучение по данной программе принимаются дети без предъявления особых требований по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося.

**Срок реализации программы – 8 месяцев.**

**Режим занятий:** 2 дня в неделю по 2,5 и 2 часа, общей продолжительностью 4,5 часа.

**Объем реализации программы:** 144 часа.

В начале учебного года формируется группа.

**Наполняемость группы:** минимальная – 7 человек, максимальная – 30 человек.

**Уровень программы** – базовый.

**Форма обучения** - основная форма организации учебного процесса - очная. Также допускается очно-заочная форма обучения с использованием Интернет-ресурсов, в период карантина, либо в период активированных дней, когда дети по уважительной причине (неблагоприятная эпидемиологическая обстановка, низкая температура воздуха) не могут посещать занятия в образовательном учреждении. Данная форма обучения предполагает следующие основные виды учебных занятий:

- по электронной почте: краткий теоретический материал;
- индивидуальные и групповые консультации (веб-камера, по телефону, др.).

Обучающиеся самостоятельно выполняют задания с целью прохождения материала, в том числе с применением компьютерных и интернет-технологий (информационная система, Интернет-сайт учреждения, электронные ресурсы и др.).

**Форма организации учебно-воспитательного процесса:** групповая, индивидуальная.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья; охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

**Задачи программы:**

- расширение двигательного опыта детей за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

**образовательные:**

- ознакомление с традиционными видами спортивных игр;

- обучение координированию своих действий;

**развивающие:**

- формирование двигательной активности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, самостоятельности, глазомера, ориентировки в пространстве

- развитие психических качеств детей;

-развитие активности и творчества учащихся, честности, товарищеской взаимопомощи.

**воспитательные:**

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности;
- воспитание уверенности в себе.

**оздоровительные:**

- формирование здорового образа жизни.
- приобщение детей к здоровому образу жизни, позволить детям ощутить красоту и радость движений.

### 3.Содержание программы Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2		Наблюдение, опрос
2.	Баскетбол	17	1	16	Наблюдение, опрос
3.	Лыжи	9		9	Наблюдение, опрос
4.	Волейбол	14		14	Наблюдение, опрос
5.	Гимнастика	11		11	Наблюдение, опрос
6.	Участие в праздниках, акциях, соревнованиях	11		11	Итоги мероприятий
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>6,5</b>	<b>136,5</b>	

#### Содержание учебного плана

**Раздел 1. Введение** (всего – 2 ч., теория – 2 ч.)

Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Предупреждение травм. ЗОЖ - закаливание, его значение. Самоконтроль при физических занятиях. Режим дня, его значение.

**Раздел 2. Баскетбол** (всего - 17 ч., теория – 1 ч, практика - 16 ч.).

Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение

мяча с броском. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Техника передвижения. Техника владения мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах. Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). Бросок после подачи. Игра два на два. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника защиты (техника передвижений). Ведение-передачи в тройках. Игра три на три. Техника защиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три. 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. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.

### **Раздел 3. Лыжи** (всего - 9 ч., практика - 9 ч.).

Гигиена лыжника, 2-х шажный переменный ход. Характеристика лыжного инвентаря, 2-х шажный переменный ход без палок. Лыжные мази, 2-х шажный переменный ход с палками, спуск с высокой стойке. Смазка лыж 2-х шажный одновременный ход. Спуск в низкой стойке. Выбор палок и лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (лесенкой). Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой). Растирание мази. 2-х шажный ход. Спуск в низкой стойке. Охлаждение лыж. 2-х шажный одновременный ход. Правила соревнований. Игры на снегу. Эстафеты.

### **Раздел 4. Волейбол** (всего - 14 ч., практика - 14 ч.).

Правила игры и соревнований. Техника передач. Техника верхних передач. Техника нижних передач. Групповые упражнения. Упражнения в движении. Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи. Игровые взаимодействия. Групповые упражнения. Одиночное блокирование. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Упражнения с мячом в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Чередование способов передачи мяча. Чередование способов приема мяча. Блокирование ударов с задней линии. Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Подача

мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар.

#### **Раздел 5. Гимнастика (всего - 11 ч., практика - 11 ч.).**

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Наклоны туловища. Развитие подвижности в плечевых суставах. Развитие гибкости позвоночника. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Преодоление простых препятствий. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движения. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Передвижения по намеченным ориентирам. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Перекаты. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Кувырок назад.

#### **Раздел 6. Участие в праздниках, акциях, соревнованиях (всего - 11 ч., практика - 11 ч.).**

Организация и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий: День здоровья, Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья», Веселые старты, Соревнования по волейболу, Легкоатлетические забеги, Школьные олимпийские игры, Военно-спортивная игра «Зарница», Сдача норм ГТО.

### **3. Ожидаемые результаты**

- создание конкурентноспособных команд мальчиков и девочек;
  - укрепление психического и физического здоровья учащихся;
  - применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  - снижение количества правонарушений среди подростков;
- в результате освоения данной программы.

#### **обучающиеся должны знать:**

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;

-соблюдать правила игры и дисциплину;

-правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);

-выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;

-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;

-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

-формулировать собственное мнение и позицию - работать в группе, в коллективе.

Обучающиеся по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный клуб» получают **сертификат о прохождении программы.**

## **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Оснащенный спортивный зал, пришкольный стадион.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Средства доврачебной помощи (аптечка).

Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы). Экранный звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи).

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция).

#### **Методическое обеспечение занятий:**

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

### **Средства обучения:**

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, теннисные мячи, ракетки, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел, волейбольная сетка, скакалки, лыжи, лыжные палочки, ботинки, кегли, кубики.

### **Методы:**

- Словесные (беседа, рассказ педагога).
- Наглядные (показ упражнений, способов действий)
- Практические (игры, тренировочные игры, участие детей в коллективном поиске)

### **Формы организации деятельности:**

- индивидуальная;
- работа в парах;
- групповая.

**Формы проведения занятий:** игры, соревнования, турниры, спортивный праздник.

### **Методическое обеспечение**

1. Настольная книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б. Кофмана, М., «Физкультура и спорт» 2000г.
2. Физическая культура 5-7 кл., В.И.Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2009г.
3. Физическая культура 8-9 кл., В.И.Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2009г.
4. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы М., Веко, 2005г.

### **Литература**

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей: Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16. – ж. Вестник образования России: №15, 2003.
2. Талова Т.М. Методические рекомендации для педагогов, разрабатывающих образовательную программу. – Центр «Лад», Ярославль, 2004.
3. Программно-целевая деятельность педагогического коллектива МГДТДиЮ: под ред. И.Е.Шадринной. – Москва, 2000.
4. Таран Ю.Н. Как разработать программу детского объединения: Методические рекомендации в вопросах и ответах. – ФДО «Юная Россия», Липецк, 2000.
5. Технология разработки и экспертизы авторских программ в системе дополнительного образования: Научно-методические рекомендации / авт.- сост. Г.С. Шляхова. – Великий Новгород: НРЦРО, 2003.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич, М., Просвещение, 2011 г.,
7. Технология подготовки авторских программ дополнительного образования: методические рекомендации (материал опубликован по сборнику

МИРОС, г. Москва) – Бюллетень программно-методических материалов для УДОД №5, 2002.

8. Горский В.А., Попова Г.Н., Сулейманова З.З., Чупанов А.Х. Рекомендации о порядке разработки и подготовки к сертификации образовательных программ ДОД: Вопросы теории. – Дополнительное образование 2/2005.

## Календарный учебный график

1 группа, 4,5 часа в неделю, 144 часа в год

Количество учебных недель: 32 учебные недели

Период обучения: с 01 октября 2023 года по 31 мая 2024 года

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/контроля	Дата по плану	Дата по факту
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>				
1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Предупреждение травм.	2	Беседа	Наблюдение, опрос	03.10.	
2	ЗОЖ - закаливание, его значение. Самоконтроль при физических занятиях. Режим дня, его значение.	2,5	Беседа	Наблюдение, опрос	06.10.	
<b>2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>17</b>				
3	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	2	Беседа	Наблюдение, опрос	10.10.	
4	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	13.10.	
5	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	17.10.	
6	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	20.10.	
7	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	24.10.	
8	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	27.10.	
9	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	31.10.	
10	Техника передвижения. Техника владения мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	03.11.	
11	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	07.11.	

	руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.					
12	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	10.11.	
13	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	14.11.	
14	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	17.11.	
15	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). Бросок после подачи. Игра два на два.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	21.11.	
16	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника защиты (техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	24.11.	
17	Техника защиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	28.11.	
18	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.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	01.12.	
19	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	05.12.	
<b>3</b>	<b>Лыжи</b>	<b>9</b>				
20	Гигиена лыжника, 2-х шажный переменный ход.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	08.12.	
21	Характеристика лыжного инвентаря, 2-х шажный переменный ход без палок.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	12.12.	
22	Лыжные мази, 2-х шажный переменный ход с палками, спуск высокой стойке.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	15.12.	
23	Смазка лыж 2-х шажный одновременный ход. Спуск низкой стойке.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	19.12.	
24	Выбор палок и лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (лесенкой).	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	22.12.	
25	Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой).	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	26.12.	

26	Растирание мази. 2-х шажный ход. Спуск в низкой стойке.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	09.01.	
27	Охлаждение лыж. 2-х шажный одновременный ход.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	12.01.	
28	Правила соревнований. Игры на снегу. Эстафеты.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	16.01.	
<b>4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>				
29	Правила игры и соревнований. Техника передач. Техника верхних передач. Техника нижних передач. Групповые упражнения.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	19.01.	
30	Упражнения в движении. Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи. Игровые взаимодействия.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	23.01.	
31	Групповые упражнения. Одиночное блокирование. Верхняя передача мяча в прыжке.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	26.01.	
32	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Упражнения с мячом в парах через сетку.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	30.01.	
33	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками от сетки.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	02.02.	
34	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	06.02.	
35	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Групповое блокирование.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	09.02.	
36	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов приема мяча. Блокирование ударов с задней линии.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	10.02.	
37	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	13.02.	
38	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	16.02.	
39	Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	20.02.	
40	Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	27.02.	
41	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	01.03.	

			занятие			
42	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	05.03.	
<b>5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>11</b>				
43	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Наклоны туловища.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	12.03.	
44	Развитие подвижности в плечевых суставах. Развитие гибкости позвоночника.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	15.03.	
45	Развитие подвижности в тазобедренных суставах.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	16.03.	
46	Преодоление простых препятствий. Преодоление полосы препятствий.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	19.03.	
47	Упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движения	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	22.03.	
48	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	26.03.	
49	Передвижения по намеченным ориентирам.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	29.03.	
50	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	30.03.	
51	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	02.04.	
52	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	05.04.	
53	Перекаты. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. Кувырок назад.	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	06.04.	
<b>6.</b>	<b>Участие в праздниках, акциях, соревнованиях</b>	<b>11</b>				
54	День здоровья.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	09.04.	
55	Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья».	2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	13.04.	
56	Веселые старты.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	12.04.	
57-59	Соревнования по волейболу.	2 2,5 2	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	16.04. 19.04. 23.04.	
60	Легкоатлетические забеги.	2,5	Тренировочное занятие	Наблюдение, опрос	26.04.	

			занятие			
61	Школьные олимпийские игры.	2	Трениров очное занятие	Наблюдение, опрос	30.04.	
62	Военно-спортивная игра «Зарница».	2,5	Трениров очное занятие	Наблюдение, опрос	07.05.	
63-64	Сдача норм ГТО.	2 2,5	Трениров очное занятие	Наблюдение, опрос	14.05. 17.05.	