

МКУ «Отдел образования Исполнительного комитета Дрожжановского муниципального района
Республики Татарстан»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Большеаксинская средняя общеобразовательная школа»

Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании

педагогического совета

Протокол №1

от «31» августа 2024 года

«Утверждено»

Приказом №135 от 31.08.2024



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 17ED650064B291974A8BF6008CAFF293

Владелец: Мутин Юрий Сергеевич

Действителен с 13.01.2025 до 13.04.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивные и подвижные игры»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 2 года (76 часов)

Автор-составитель:
учитель физической культуры
Юманов Валерий Александрович

с. Большая Акса

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
6. ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ/АТТЕСТАЦИИ
7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
9. ПРИЛОЖЕНИЕ
- 9.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры» физкультурно-спортивной направленности (далее программа) разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 4 августа 2023 года, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года от 31 марта 2022 года N 678-р, а также Уставом МБОУ «Большеаксинская СОШ».

Программа «Спортивные и подвижные игры» рассчитана на два учебных года, 1 час в неделю, направлена на укрепление здоровья учащихся младшего школьного возраста 7 – 11 лет.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка. Этим и объясняется **ее актуальность**.

Целью программы «Спортивные и подвижные игры» является обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства; укрепление здоровья учащихся, их общей физической подготовки; развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений школьников.

Целесообразность данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, а также в снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Подвижные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Подвижные игры, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ученика. Они способствуют созданию бодрого настроения. Подвижным играм присущи образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Таким образом, в «Спортивных и подвижных играх» реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание».

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума, ведь основной особенностью подвижных игр являются их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- ознакомление с играми народов мира;
- ознакомление с основными знаниями техники безопасности;
- ознакомление с принципами правильного питания;
- ознакомление с основными видами мышц;
- формирование правильной осанки;
- ознакомление с основными правилами личной гигиены.

2. Развивающие:

- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;
- развитие внимания и координации;
- развитие гибкости и выносливости.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.

Форма организации занятий: групповая, индивидуально-групповая. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа предлагает, как проведение регулярных занятий со школьниками (в расчёте 1 часа в неделю) в кружке, так и возможность организовать занятия крупными блоками – соревнованиями.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			1-й год	2-й год	Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика			
	Теоретические занятия. Всего часов.	4	4	-	2	2	
1	Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране		2		1	1	
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности		2		1	1	
3	Спортивные игры	59	3	56	30	29	Соревнование , контрольные нормативы
4	Мини-футбол	38	1	37	9	29	
4.1	Баскетбол	10	1	9	10	-	
4.2	Бадминтон	11	1	10	11	-	
5	Подвижные игры	4	1	3	4	-	
5.1	Перестрелка	2	1	1	2	-	
5.2	Пионербол	2		2	2	-	
6	Упражнения в движении	2		2	2		
7	Упражнения с мячами	2		2	2		

8	Общая физическая подготовка	14	-	14		14	Контрольные нормативы
9	Специальная физическая подготовка	7		7		7	Контрольные нормативы
10	Техническая и тактическая подготовка	6		6		6	
11	Выполнение контрольных нормативов	4		4	2	2	Контрольные нормативы
12	Организация и проведение спортивных мероприятий	7					
12.1	Контрольные игры, соревнования и судейство	7		7	2	5	Контрольные нормативы, соревнования
	Итого:	76	8	68	38	38	

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные игры: (баскетбол, бадминтон, мини-футбол).

- правила игры;
- профилактика травматизма;
- элементы техники игры;
- тактические комбинации;

Подвижные игры и эстафеты.

- правила игры, эстафет;
- техника безопасности во время игры, эстафет; «Пионербол», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Воробьи и вороны», «Снайперы», «Третий лишний», и др.

Общая физическая подготовка.

- упражнения на гимнастической стенке, с набивными мячами, на гимнастических скамейках и др. на развитие основных двигательных качеств;

ОРУ на месте упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела, для формирования правильной осанки, Составление комплексов общеразвивающих упражнений. ОРУ с использованием предметов.

Челночный бег 3х10 м. Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.

Комплекс упражнений с набивными мячами. Броски мяча в мишень, сбоку, с колена или сидя, со складкой, передача мяча из рук в ноги. Броски мяча в паре. Галоп с бросками. Отжимания со сменой рук на мяче. Выпады в прыжке с переносом рук. Выпад с броском в пол. Прыжок в приседание с броском мяча. Броски об пол, с разворотом. Броски и спринт

Общеразвивающие упражнения.

- упражнения в движении;
- упражнения в парах;
- упражнения с мячами;
- упражнения на гимнастической стенке;

Организация и проведение спортивных мероприятий.

Соревнования по подвижной игре "Перестрелка";
Эстафеты и спортивные конкурсы с элементами баскетбола;
Соревнования по бадминтону;
Турнир по мини-футболу.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
3. Вращательные движения туловищем с отягощением
4. Приседания и вставания с отягощением (6-8 раз за подход).
5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа
6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
7. Прыжки через скакалку.
8. Напрыгивание на предметы различной высоты.
9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.
2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.
3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.
4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.
5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Переменный и повторный бег с мячом.

2. Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

6. Ведение мяча головой.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в футбол, баскетбол, бадминтон;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для футболиста, баскетболиста, бадминтониста;
- овладеют основами техники футбола, баскетбола, бадминтона;
- овладеют основами судейства в футболе, баскетболе, бадминтоне;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в футбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

5.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Кружковые занятия могут включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

В образовательном процессе используются следующие технологии:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности,

метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс- тестов-упражнений.

Материально-техническое оснащение

Спортивный зал

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая
3. Гимнастические маты
4. Мяч теннисный
5. Мяч баскетбольный
6. Мяч мини - футбольный
7. Скакалка гимнастическая
8. Палка гимнастическая
9. Сетка для игры в бадминтон
10. Устройство для установки сетки
11. Ракетки бадминтонные
12. Воланы
13. Кегли
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
15. Ворота футбольные
16. Сетка для переноса мячей
17. Аптечка медицинская
18. Секундомер

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Программа предусматривает промежуточную аттестацию и итоговый контроль по завершении программы.

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, а также участие в районных соревнованиях по футболу, баскетболу, бадминтону;

Итоговая аттестация по завершении программы 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.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- аттестация по итогам года и завершении программы.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- овладение учащимися тактикой техникой различных игр;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-измерительные упражнения по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		8-11 лет	12-15 лет
Скоростные	Бег 30 м, сек	4,9 - 5,2 -	4,4 - 4,7 -
	Бег 60 м, сек	9,1 – 9,4 10,0	- -
	Бег 100м, сек	-	14,3 – 14,8
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	8,7 - 9,1	7,9 - 8,4

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150 - 170	180 - 200
Выносливость	Бег 1500 м, мин/сек	8,40 – 9,00	-
	Бег 2000 м, мин/сек	-	9,10 – 9,30
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	7

Контрольно- измерительные упражнения по специальной физической подготовке.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		10-12	13-17	
1.	Бег 300м(с)	57-60	-	
2.	Бег 400м(с)	-	70-73	
3.	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,2 -6,4	5,7-6,0	
4.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50	50-55	
5.	Жонглирование мячом	11-12	13-15	16-18
6.	Удар по мячу ногой на точность	5-6	7-8	9-10
7.	Бросок мяча рукой на дальность	8-10	13-16	18-21

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, используемая при создании данной программы:

1. В.И. Ляха. Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы.-М., «Просвещение», 2011.
2. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
3. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы.- М., Просвещение, 1980.
4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры.- М., Просвещение, 1977.
5. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.

Литература для детей:

1. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
2. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
5. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1989.

9.ПРИЛОЖЕНИЕ

9.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

№ П.п	Месяц	Число	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место провед ения	Форма контроля
1	сентябрь	3/09		Индивидуал ьно- групповая	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры.	Спорт. зал	Опрос
2	сентябрь	10,09		Индивидуал ьно- групповая	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».		Игра
3	сентябрь	17.09		Индивидуал ьно- групповая	1	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.		Игра
4	сентябрь	24.09		Индивидуал ьно- групповая	1	Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Игра «Бросай – поймай».		Контрольн ые нормативы
5	октябрь	1.10		Индивидуал ьно- групповая	1	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину.		Игра
6	октябрь	8.10		Индивидуал ьно- групповая	1	Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами.		Игра
7	октябрь	15.10		Индивидуал ьно-	1	ОРУ в движении. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением		Игра

				групповая		баскетбольного мяча.		
8	октябрь	22.10		Индивидуально-групповая	1	ОРУ в движении. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.		Игра
9	октябрь	29.10		Индивидуально-групповая	1	ОРУ в движении прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.		Игра
10	ноябрь	5.11		Индивидуально-групповая	1	ОРУ в движении Подвижная игра «Два мороза».		Игра
11	ноябрь	12.11		Индивидуально-групповая	1	ОРУ в движении Подвижная игра «Два мороза».		Игра
12	ноябрь	19.11		Индивидуально-групповая	1	ОРУ в движении Подвижная игра «Космонавты».		Игра
13	ноябрь	26.11		Индивидуально-групповая	1	ОРУ в движении Подвижная игра «Космонавты».		Игра
14	декабрь	03.12		Индивидуально-групповая	1	Спортивные конкурсы между командами		Игра
15	декабрь	10.12		Индивидуально-групповая	1	Спортивные конкурсы между командами		Игра

16	декабрь	17.12		Индивидуально-групповая	1	ОРУ на месте Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела, для формирования правильной осанки		Игра
17	декабрь	24.12		Индивидуально-групповая	1	Составление комплексов общеразвивающих упражнений. ОРУ с использованием предметов. Челночный бег 3х10 м. Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.		Игра
18	январь			Индивидуально-групповая	1	Комплекс упражнений с набивными мячами. Броски мяча в мишень, сбоку, с колена или сидя, со складкой, передача мяча из рук в ноги. «Скалолаз» с руками на мяче. Броски мяча в паре. Галоп с бросками.		Игра
19	январь			Индивидуально-групповая	1	Попеременные прыжки. Маятник. Бег на месте. Ножницы. Усложненные ножницы. Пяточка–носочек. Петля. Быстрый марш		Игра
20	январь			Индивидуально-групповая	1	Развитие гибкости Статические упражнения на гибкость. Динамические упражнения на гибкость. Работа в парах.		Игра
21	январь			Индивидуально-групповая	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном. Понятия: ракетка, волан, цель и правила игры.		Игра

22	январь			Индивидуально-групповая	1	Отбивание волана ракеткой над собой внешней и внутренней стороной ракетки.		Игра
23	февраль			Индивидуально-групповая	1	Отбивание волана ракеткой над собой внешней и внутренней стороной ракетки		Игра
24	февраль			Индивидуально-групповая	1	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре		Игра
25	февраль			Индивидуально-групповая	1	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре		Игра
26	февраль			Индивидуально-групповая	1	Подача волана.		Игра
27	март			Индивидуально-групповая	1	одиночная игра		Соревнование
28	март			Индивидуально-групповая	1	Учебная парная игра		Игра
29	март			Индивидуально-групповая	1	Учебная смешанная парная игра		Игра
30	март			Индивидуально-групповая	1	Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу.		Игра
31	апрель			Индивидуально-групповая	1	Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).		Игра

32	апрель			Индивидуально-групповая	1	Остановка мяча, ведение мяча.		Игра
33	апрель			Индивидуально-групповая	1	Ведение мяча с обводкой		Игра
34	май			Индивидуально-групповая	1	Ведение мяча с обводкой.		Игра
35	май			Индивидуально-групповая	1	Удары по воротам.		Игра
36	май			Индивидуально-групповая	1	Удары по воротам.		
37	май			Индивидуально-групповая	1	Учебно-тренировочная игра с заданиями.		
38				Индивидуально-групповая	1	Учебно-тренировочная игра с заданиями.		

2 год обучения

№ П.п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Индивидуально-групповая	1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в		Опрос

						футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.		
2	сентябрь			Индивидуально-групповая	1	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности. 3. Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).		Опрос
3	сентябрь			Индивидуально-групповая	1	Инструкторская и судейская практика.		Правила соревнований
4	сентябрь			Индивидуально-групповая	1	Контрольные нормативы: ОФП.,СФП		Контрольные нормативы
5	октябрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.		Игра
6	октябрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.		Игра
7	октябрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.		Игра
8	октябрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.		Игра
9	ноябрь			Индивидуально-	1	Упражнения с набивными мячами.		Игра


				групповая		Удары по мячу ногой.		
10	ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.		Игра
11	ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.		Игра
12	ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.		Игра
13	ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.		Игра
14	декабрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.		Игра
15	декабрь			Индивидуально-групповая	1	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.		Игра
16	декабрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность		Игра

17	декабрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.		Игра
18	январь			Индивидуально-групповая	1	Контрольная игра.		Соревнование
19	январь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.		Игра
20	январь			Индивидуально-групповая	1	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи мяча в парах, тройках.		Игра
21	январь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.		Игра
22	февраль			Индивидуально-групповая	1	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.		Игра
23	февраль			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.		Игра
24	февраль			Индивидуально-групповая	1	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.		Игра
25	февраль			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		Игра
26	март			Индивидуально-	1	Удар по воротам головой после		Игра

				групповая		фланговой передачи. Учебно-тренировочная игра		
27	март			Индивидуально-групповая	1	Передача мяча в движении. Обманные движения на скорости.		Игра
28	март			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.		Игра
29	март			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.		Игра
30	апрель			Индивидуально-групповая	1	Совершенствование игровых и стандартных ситуаций Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.		Игра
31	апрель			Индивидуально-групповая	1	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом.		Игра
32	апрель			Индивидуально-групповая	1	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.		Игра
33	апрель			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).		Игра
34	май			Индивидуально-групповая	1	Удар по воротам головой после фланговой передачи. Учебно-тренировочная игра		Игра

						с заданиями		
35	май			Индивидуально-групповая	1	Вбрасывание из-за боковой линии. Передача мяча в движении назад под удар партнёру. Командные действия.		Игра
36	май			Индивидуально-групповая	1	Тактика нападения: индивидуальные и групповые действия с мячом.		Игра
37	май			Индивидуально-групповая	1	Контрольная игра.		Соревнование
38					1	Контрольные нормативы: ОФП, СФП		Контрольные нормативы

Лист согласования к документу № 84/25 от 12.12.2025
Инициатор согласования: Мутин Ю.С. Директор
Согласование инициировано: 12.12.2025 12:17

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мутин Ю.С.		 Подписано 12.12.2025 - 12:17	-