

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Разъезженская средняя школа"

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
МБОУ «Разъезженская СШ»
Протокол №10 от 31.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ: Директор
МБОУ «Разъезженская СШ»
И.Н. Артёмов /Артёмов И.Н./
Приказ № 268 от 01.09.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ДОБРЫНЯ НИКИТИЧ»

ОФП

Возраст обучающихся: 10 – 18 лет
Срок реализации: 5 год

Автор – составитель:
Е.И. Каблюков,
педагог дополнительного
образования

с. Разъезжее
2023

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования (ПДО) по ОФП составлена на основе ФГОС по физической культуре, «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.2003 №28-02-484/16), «СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010 г.), Типового план-проспекта учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390), а также с учётом положений «Примерной программы начального образования» по предмету «Физическая культура» (2018г.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и опыта работы автора с учащимися образовательных учреждений на уроках физической культуры и в спортивных секциях. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся общеобразовательных школ, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

Основная цель - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание. Наблюдение и анализ, проводимые автором в период работы учителем физической культуры в общеобразовательных школах позволили выявить следующие негативные, на взгляд автора, тенденции, касающиеся образовательной области «Физическая культура и спорт»:

1. Снижение уровня дисциплины занимающихся.
2. Преобладание игрового метода и элементов спортивных игр на уроках физической культуры в ущерб остальным разделам программы по физическому воспитанию, в первую очередь – разделам «Лыжная подготовка».
3. Уменьшение двигательной активности учащихся во внеурочное время.
4. Формирование изначальных порочных установок при посещении уроков физической культуры и занятиях в спортивных секциях по принципу «хочу – не хочу» или «понравится – не понравится».
5. Отсутствие у большинства учащихся даже элементарных знаний по предмету «Физическая культура».

И т.п.

Одним из следствий этих негативных тенденций является существенное снижение уровня развития физических качеств учащихся, особенно это касается выносливости и силы.

Цель данной программы являются:

- 1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;
- 2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

1. Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

2. Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

3. Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

4. Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 3 раза в неделю по 1 часу. Возраст детей, участвующих в реализации ПДО, - 10-18 лет, срок реализации – 5 лет.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательной-координационных способностей);
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования. Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

Содержание изучаемого курса

Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Гимнастика

Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.

Выполнение упражнений на гибкость:

— наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»);

— наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»).

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

1. кувырки вперед, в сторону, назад — «Колобок»; стойка на лопатках «Березка»; «Мост»;

2. шпагаты. Освоение акробатических упражнений:

3. стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;

4. «Мост» и выход из «Моста»; переворот боком — «Колесо».

Совершенствование выполнения гимнастических упражнений для развития координации, гибкости, прыгучести, равновесия; выполнение комбинаций упражнений. Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям

является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимся простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Спортивные игры (баскетбол, футбол, настольный теннис, волейбол)

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Лыжная подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение

рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Конькобежный спорт

Краткий обзор развития конькобежного спорта в России

Общие сведения о конькобежном спорте. История возникновения и развития конькобежного спорта. Связь конькобежного спорта с другими видами деятельности.

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий по конькобежному спорту. Гигиенические требования к одежде для занимающихся. Особенности подбора инвентаря.

Техника бега на коньках

Знакомство с техникой бега на коньках. Особенности техники бега по повороту. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Посадка конькобежца, скользящий шаг на прямой и по повороту. Типичные ошибки при освоении общей схемы бега на коньках. Отличительные особенности бега на прямой и по повороту. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартовых протоколов, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Русская лапта (мини-лапта).

Учебно-тренировочные занятия, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Спорт в России. Национальные виды спорта России.

Техника передвижения. Удары по мячу битой. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Техника игры подающего.

Удары по мячу битой. Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле.

Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах, тройках, четвертках, пятёрках, шестёрках (конверт). Ловля и передача после различных ударов.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт с падением: головой вперёд; ногами вперёд; кувырок вперёд; падение с перекатом.

Техника игры подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке.

Перебежки с города и кона.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке.

Содержание

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Физическая культура и спорт. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1
2	Лёгкая атлетика	12
3	Настольный теннис	10
4	Гимнастика	6
5	Волейбол	12
6	Конькобежный спорт	12
7	Лыжный спорт	12
8	Футбол	12
9	Баскетбол	15
10	Русская (мини-лапта)	10
	Итого:	102

Методическое обеспечение ПДО

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер, футбольные мячи, коньки, биты, мячи для метания, хоккейная коробка.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст								
	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Бег 30м (сек)	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
Бег 1000м (мин)	5.40	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00	3.80
Чел. бег 10х5м (сек)	19,2	18,9	18,6	18,3	18,0	17,7	17,4	17,1	16,8
Пр. в длину с места (см)	160	165	170	175	180	185	190	195	200
Метание мяча (м)	22	25	28	32	36	40	44	46	50

Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	6	7	7	8	9	10	12	12
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	18	19	22	23	25	27	29	33	35
Наклон вперёд из положения сидя (см)	9	10	11	12	13	14	15	16	16

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст								
	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Бег 30м (сек)	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
Бег 1000м (мин)	6.10	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50	4.40	4.30
Челноч. бег 10х5м (сек)	19,8	19,5	19,2	18.3	18.1	17.8	17.5	17.2	16.9
Пр. в длину с места (см)	140	150	160	170	180	185	190	195	205
Метание мяча (м)	20	22	25	27	29	32	35	38	42
Вис (сек)	12	15	17	19	21	23	25	27	30
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Наклон вперёд из положения сидя (см)	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Календарно-тематическое планирование по ОФП

№ п/п в году	Кол-во часов	Наименование темы	Дата проведения
1	1	Физическая культура и спорт. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	
Лёгкая атлетика (12 час)			
2	1	Т.Б на занятиях л/а. ОФП. Кросс.	
3	1	Бег на короткие дистанции	
4	1	Эстафетный бег	
5	1	Кросс 500 метров, 1000м.	
6	1	Кросс 1000 метров. 3000 метров	
7	1	Прыжки в длину с разбега	
8	1	Прыжки в высоту с разбега	
9	1	Прыжки в длину с разбега	
10	1	Прыжки в высоту с разбега	
11	1	Кросс 1000-3000 метров	
12	1	Метание гранаты в цель на дальность	
13	1	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	
Настольный теннис (10 час)			
14	1	Т.Б. на занятиях настольным теннисом. ОФП.	

15	1	Перемещение теннисиста. Игра настольный теннис.	
16	1	Элементы теннисиста.	
17	1	Чередование приёмов игры по заданным квадратам	
18	1	Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	
19	1	Тактика игры	
20	1	Контрудары	
21	1	Тактика парной игры	
22	1	Варианты тактики парной игры	
23	1	Контрольные соревнования по настольному теннису.	
Гимнастика (6 час)			
24	1	Т.Б. на занятиях. ОФП. Строевые упражнения	
25	1	Общеразвивающие упражнения без предметов	
26	1	Общеразвивающие упражнения с партнёром	
27	1	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	
28	1	Акробатические упражнения. Выполнение гимнастических упражнений	
29	1	Преодоление полосы препятствий. Контрольные испытания, соревнования по гимнастике	
Волейбол (12 час)			
30	1	Т.Б. на занятиях. ОФП. Перемещение из стойки.	
31	1	Передача мяча сверху двумя руками	
32	1	Приём мяча снизу двумя руками	
33	1	Отбивание мяча в прыжке	
34	1	Нижняя прямая подача	
35	1	Нападающий удар	
36	1	Тактические действия в нападении	
37	1	Тактические действия в защите	
38	1	Тактические действия в защите и нападении	
39	1	Учебные игры	
40	1	Контрольные игры. Судейская практика	
41	1	Контрольные игры. Судейская практика	
Конькобежный спорт (12 час)			
42	1	Т. Б. на занятиях. ОФП. Катание по прямой с махами рук	
43	1	Виды конькобежного спорта: скоростной бег на коньках, фигурное катание, шорт-трек.	
44	1	Правила соревнований по бегу на коньках.	
45	1	Основы техники бега со старта.	
46	1	Тактика прохождения спринтерских и стайерских дистанций.	
47	1	Правильное положение тела – рабочая посадка	
48	1	Позы и положения конькобежца	
49	1	Бесшаговые упражнения (без перемещения с одного места на другое)	
50	1	Упражнения с перемещением (с продвижением вперед или в стороны)	
51	1	Равновесие и правильное положение тела	
52	1	Навыки параллельной постановки коньков	
53	1	Соревнования шорт-трек	
Лыжный спорт (12 час)			
54	1	Т.Б. на занятиях. ОФП. Сочетание лыжных ходов.	
55	1	Сочетание лыжных ходов.	

56	1	Сочетание лыжных ходов	
57	1	Сочетание лыжных ходов	
58	1	Коньковый ход	
59	1	Коньковый ход	
60	1	Основные элементы тактики лыжных гонок	
61	1	Основные элементы тактики лыжных гонок	
62	1	Спуски с горы и торможение: упором, плугом, боком	
63	1	Спуски с горы и торможение: упором, плугом, боком	
64	1	Лыжная гонка 3-5 км.	
65	1	Лыжная гонка 3-5 км.	
Футбол (12 час)			
66	1	Т.Б. на занятиях. ОФП. Ведение мяча.	
67	1	Ведение мяча с изменением направления.	
68	1	Игра мини-футбол 3х3, 4х4	
69	1	Остановки мяча	
70	1	Финты. Удары на точность, силу, дальность	
71	1	Отбор мяча	
72	1	Расстановка игроков	
73	1	Тактика игры в нападении. Судейская практика	
74	1	Групповые и командные действия	
75	1	Тактика игры в защите. Судейская практика	
76	1	Групповые и командные действия	
77	1	Соревнования по футболу	
Баскетбол (15)			
78	1	Т.Б. на занятиях. ОФП. Правила игры	
79	1	Ведение правой, левой рукой. Два шага бросок в кольцо.	
80	1	Передвижения игрока. Броски по кольцу.	
81	1	Остановка шагом и прыжком. Передачи мяча в парах.	
82	1	Поворот на месте. Передача.	
83	1	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	
84	1	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху	
85	1	Ведение мяча. Финты.	
86	1	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	
87	1	Штрафной бросок. Инструкторская практика	
88	1	Перехват, вырывание, забивание мяча	
89	1	Выбор места. Игра баскетбол 3х3, 4х4.	
90	1	Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях	
91	1	Тактика игры в нападении и защите.	
92	1	Соревновательный момент	
Русская лапта (10 час)			
93	1	Инструктаж по ТБ. Тактика игры в нападении. Игра в русскую лапту.	
94	1	Инструктаж по ТБ. Тактика игры в нападении. Игра в русскую лапту. Судейство лапты.	
95	1	Инструктаж по ТБ. Тактика игры в нападении. Судейство лапты.	
96	1	Инструктаж по ТБ. Тактика игры в нападении. Судейство лапты.	
97	1	Тактика игры в защите. Взаимодействие 2-6 игроков. Игра в русскую лапту. Правила соревнований.	
98	1	Тактика игры в защите. Игра в русскую лапту.	

99	1	Тактика игры в защите. Игра в русскую лапту.	
100	1	Удары по мячу битой. Удары сверху. Удар снизу. Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Поддача мяча.	
101	1	Удары по мячу битой. Удары сверху. Удар снизу. Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Поддача мяча.	
102	1	Соревнования по русской лапте	

Список литературы

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2016.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
8. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
9. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с
11. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: ФиС, 1986.
12. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.
13. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003.
14. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996.
15. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. - Уфа: БГПУ, 2000.
16. Костарев А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.
17. Миронова О. И. Программа по внеурочной деятельности «Русская лапта» // Школьная педагогика. — 2015. — №2. — С. 35-40
18. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. пос. для ИФК. - Киев: Вища школа, 1984.
19. Теоретическая подготовка юных спортсменов /Под общ. ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
20. Ноздрин А. М. «Русская лапта в сельской общеобразовательной школе». 2008 г.
21. Валиахметов Р. М. «Лапта» 2007 г., 2018г.
22. Ковалёв В.Д., Ткаченко В.Д «От русской лапты к софтболу» 2009г. 2018г.
23. Организация работы спортивных секций в школе. Автор-составитель А. Н. Каинов. 2009 г. 2016г.