

Государственное бюджетное учреждение Ленинградской области  
центр помощи детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей  
«Тихвинский ресурсный центр по содействию семейному устройству»  
(ГБУ ЛО «Тихвинский ресурсный центр»)

---

РЕКОМЕНДОВАНА к утверждению  
на заседании Общего собрания  
трудового коллектива  
Протокол №3 от 30.08.2024 года.



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
№ 388 от 30.08.2024 года

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»

Уровень программы:  
стартовый (ознакомительный)  
Срок реализации 3 года обучения

Составитель программы:  
Короляк Евгений Юрьевич  
руководитель физического  
воспитания

г. Тихвин  
2024 год

## Пояснительная записка

- Нормативно-правовая база;
  - Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»;
  - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. 996-р);
  - Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
  - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области № 19-1932/14-0-0 «О соблюдении законодательства РФ в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ»;
  - Устав государственного бюджетного учреждения Ленинградской области центра помощи детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей «Тихвинский ресурсный центр по содействию семейному устройству».
- При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.275 Закона 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

Уровень программы - базовый.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности детей и подростков, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой расширяют границы функциональных возможностей организма человека. Также актуальность программы базируется на анализе опроса воспитанников организации.

Педагогическая целесообразность раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, которым является каждое занятие, спортивная игра, тренировка, соревнование.

## **Цель программы:**

сформировать понятие занятий физической культурой ребенка посредством общей физической подготовкой.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

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

### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать 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.

### **Личностные:**

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

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных

способностей, силы, выносливости, скорости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Адресат программы:**

данная программа предназначена для подростков 10-18 лет (мальчиков и девочек), проявляющих интерес к физической культуре.

Количество детей в группе от 6 до 12 человек.

**Объём и срок усвоения программы:**

Срок реализации программы – 3 года.

По данной программе могут обучаться дети с 10 до 18 лет.

Продолжительность учебного часа – 30-45 минут.

Занятия проводятся:

- первый год обучения 2 раза в неделю по 1 учебному часу;
- второй год обучения 3 раза в неделю по 1 учебному часу;
- третий год обучения 3 раза в неделю по 1 учебному часу.

Всего 72 часа (первый год обучения), 108 часов (второй и третий год обучения) в учебном году.

**Форма обучения:** очная.

**Формы проведения занятий-** аудиторные.

**Формой организации** образовательной деятельности является занятие, проводимое коллективным и групповым способами, с учётом индивидуальных особенностей детей.

**Формы занятий-** тренировки, игры, беседы, эстафеты, соревнования.

**Ожидаемые результаты**

1. Оздоровление и гармоничное физическое развитие воспитанников.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом
3. Развитие волевых качеств, целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
4. Приобретение обучающимися навыков здорового образа жизни.

По окончании обучения дети должны

### **Знать:**

- правила техники безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены;
- основные правила оказания первой медицинской помощи;
- основные правила спортивных игр;
- комплексы ОФП.

### **Уметь:**

- выполнять комплексы ОФП согласно нормативам;
- выполнять гимнастические упражнения, силовые упражнения, передачи мяча;
- взаимодействовать с игроками своей команды во время игры и эстафеты;

### **Научиться:**

- быть доброжелательными в общении, выдержанными, справедливыми, уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам;
  - объективно оценивать результаты спортивной деятельности, достойно принимать победу и поражение;
  - нести ответственность не только за себя, но и за весь коллектив в целом, ценить дружеские отношения;
  - принимать основные положения здорового образа жизни как должное.
- Ожидаемые результаты по окончанию образовательного периода

### **Предметные:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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, физкультминуток, 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;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-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.

### **Метапредметные:**

- 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.

### **Личностные:**

- 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.

### **Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации:**

На протяжении учебного года систематически контролируется знания, умения и навыки обучающихся. Программой предусмотрена первоначальная сдача контрольных нормативов в сентябре. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы предполагает проведение промежуточной аттестации и завершается контрольными испытаниями в ноябре, феврале и мае. Результаты заносятся в зачетную ведомость. При оценке достижений воспитанников в большей мере идет ориентирование на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных количественных нормативов. Для каждой возрастной группы занимающихся, программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Итоговая аттестация предусмотрена в конце третьего года обучения и проходит в форме экзамена. Разработаны и утверждены билеты. Включающие как теоретические вопросы, так и практическое задание.

### **Механизм оценивания результатов:**

- анализ данных медицинских осмотров обучающихся;
- анализ выполнения обучающимися тестовых заданий в начале и конце учебного года;
- уровень достижений на областной спартакиаде «Старты юных» среди воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- уровень достижений на соревнованиях по мини-футболу «Будущее зависит от тебя» среди учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей и школ-интернатов проводимых ежегодно в марте, апреле, мае;
- наблюдение инструктора по физической культуре за обучающимися во время занятий: за правильностью выполнения обучающимися упражнений, за умением работать самостоятельно; за умением слушать и выполнять требования педагога; за умением работать с тренажерами; за соблюдением техники безопасности; за поведением в коллективе; за общей культурой.

## Этапы педагогического контроля:

Время	Какие ЗУН контролируются	Формы контроля
<b>1 год обучения</b>		
Ноябрь	Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Места занятий, оборудование, инвентарь.	Наблюдение, зачет.
Февраль	Гимнастические упражнения на снарядах. Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите: выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.	Наблюдение, тест, зачет. Участие в соревнованиях
Май	Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	Наблюдение, зачет, участие в соревнованиях
<b>2 год обучения</b>		
Ноябрь	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм.	Наблюдение, зачет
Февраль	Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Тактика игры в нападении (быстрый прорыв, позиционное нападение) Развитие силы и выносливости мышц рук, груди, брюшного пресса, спины и ног.	Наблюдение, опрос, зачет. Участие в соревнованиях
Май	Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.	Наблюдение, тест, зачет. Участие в соревнованиях

### 3 год обучения

Ноябрь	<p>Основные принципы системы физического воспитания.</p> <p>Гигиена, предупреждение травм. Оказание первой помощи.</p> <p>Правила и приемы закаливания.</p> <p>Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, групповые и командные действия.</p> <p>Броски мяча в корзину с дальнего расстояния.</p> <p>Тактика игры в нападении.</p>	Наблюдение, опрос, зачет.
Февраль	<p>Принцип всестороннего развития личности. Вред курения и употребления алкоголя. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча.</p> <p>Перехват мяча. Заслон. Тактика игры в нападении. Быстрый прорыв, позиционное нападение.</p>	Наблюдение, реферат, зачет.
Май	<p>Профилактика простудных заболеваний. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.</p> <p>Тактика игры в защите. Личная и зонная система защиты.</p>	Наблюдение, тест, зачет, Участие в соревнованиях

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

первый год обучения

( для обучающихся 10-12 лет)

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	опрос
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-	опрос
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-	опрос
4.	Атлетическая гимнастика	12	-	12	выполнение упражнений
5.	Гимнастика с элементами акробатики	7	-	7	выполнение упражнений
6.	Легкая атлетика	6	-	6	выполнение упражнений
7.	Подвижные игры	7	-	7	выполнение упражнений
8.	Спортивные игры – футбол (школа мяча)	19	-	19	выполнение упражнений
9.	Спортивные игры – баскетбол (школа мяча)	8	-	8	выполнение упражнений
10.	Соревнования, товарищеские матчи, спартакиады, контрольные испытания	8	-	8	сдача нормативов
	Итого:	72	5	67	

## Содержание разделов программы

### **Теория**

Физическая культура и спорт в РФ

Физическая культура и спорт – средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм.

### **Практика**

#### **Атлетическая гимнастика:**

Упражнения на тренажерах. Развитие силы и выносливости мышц рук, грудных мышц, мышц спины, брюшного пресса, ног.

#### **Гимнастика:**

Строевые упражнения. Построения и перестроения из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером:

Акробатические упражнения, переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

#### **Легкая атлетика:**

Медленный бег. Кросс 1000-1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование, Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание малого мяча с разбега.

#### **Подвижные игры:**

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Встречная эстафета», «Мяч - капитану», Эстафета с ведением и броском мяча в корзину, «Пионербол»

#### **Спортивные игры – футбол:**

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема стопы. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема стопы, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите: выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях

### **Спортивные игры – баскетбол:**

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

**Соревнования, товарищеские матчи, спартакиады, контрольные испытания.**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****второй год обучения**

(для обучающихся 13-15 лет)

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ.	2	2	-	опрос
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	3	3	-	опрос
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3	3	-	опрос
4.	Атлетическая гимнастика	20	-	20	выполнение упражнений
5.	Гимнастика с элементами акробатики	12	-	12	выполнение упражнений
6.	Легкая атлетика	12	-	12	выполнение упражнений
7.	Подвижные игры	12	-	12	выполнение упражнений
8.	Спортивные игры - футбол	24	-	24	выполнение упражнений
9.	Спортивные игры - баскетбол	12	-	12	выполнение упражнений
10.	Соревнования, товарищеские матчи, спартакиады, контрольные испытания	8	-	8	сдача нормативов
	Итого:	108	8	100	

## Содержание разделов программы

### **Теория**

Физическая культура и спорт в РФ

Возникновение и история физической культуры. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух, и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, спортивным играм.

### **Практика**

#### **Гимнастика:**

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; мальчики – подтягивание, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине.

#### **Атлетическая гимнастика:**

Упражнения на тренажерах. Развитие силы и выносливости мышц рук, груди, брюшного пресса, спины и ног.

#### **Легкая атлетика:**

Медленный бег.

Кросс 3000-5000 м.

Бег на короткие дистанции до 60 м

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»

#### **Подвижные игры:**

«Мяч - капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

#### **Спортивные игры – футбол:**

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Участие в соревнованиях.

### **Спортивные игры – баскетбол:**

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении (быстрый прорыв, позиционное нападение).

Тактика игры в защите (личная и зонная система защиты).

**Соревнования, товарищеские матчи, спартакиады, контрольные испытания.**

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

третий год обучения

(для обучающихся 16-18 лет)

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ.	2	2	-	опрос
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	3	3	-	опрос
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3	3	-	опрос
4.	Атлетическая гимнастика	28	-	28	выполнение упражнений
5.	Гимнастика с элементами акробатики	8	-	8	выполнение упражнений
6.	Легкая атлетика	8	-	8	выполнение упражнений
7.	Подвижные игры	5	-	5	выполнение упражнений
8.	Спортивные игры - футбол	30	-	30	выполнение упражнений
9.	Спортивные игры - баскетбол	11	-	11	выполнение упражнений
10.	Соревнования, товарищеские матчи, спартакиады, контрольные испытания	10	-	10	Сдача нормативов
	Итого:	108	8	100	

## СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

### **Теория**

Физическая культура и спорт в РФ.

Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

### **Практика**

#### **Гимнастика:**

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения, Преодоление полосы препятствий.

Атлетическая гимнастика:

Упражнения на тренажерах направленные на развитие силы, выносливости, скоростно-силовых качеств мышц рук, груди, брюшного пресса спины и ног.

#### **Атлетическая гимнастика:**

Медленный бег. Кросс 3000-5000 м.

Бег на короткие дистанции до 100 м.

Эстафетный бег.

Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность

Участие в соревнованиях.

#### **Подвижные игры:**

«Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Борьба за мяч». Эстафеты.

#### **Спортивные игры – футбол:**

Удары на точность, силу и дальность. Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении, групповые и командные действия. Тактика игры в защите, групповые и командные действия. Участие в соревнованиях.

#### **Спортивные игры – баскетбол:**

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Броски мяча в корзину с дальнего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Заслон.

Тактика игры в нападении. Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите. Личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

**Соревнования, товарищеские матчи, спартакиады, контрольные испытания.**

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Тема	Форма занятий	Методы	Дидактический и наглядный материалы, ТСО	Формы диагностики
1.	Введение	Беседа, зачет, семинар	Объяснительно-иллюстративный, программированный	Буклеты, плакаты, фотографии, иллюстрации	Наблюдение, анализ, тест
2.	Общеразвивающие упражнения	Рассказ, показ, беседа, тренировка, зачет, турнир	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный	Скакалки, мячи, теннисные мячи, шведская стенка, спортивный инвентарь	Наблюдение, анализ, игра, турнир
3.	Легкая атлетика	Рассказ, показ, беседа, игра, тренировка, зачет, турнир	Объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, программированный	Фотографии, плакаты, слайды, спортивный инвентарь	Наблюдение, анализ, соревнование
4.	Гимнастика с элементами акробатики	Рассказ, показ, беседа, просмотр, зачет, круглый стол	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный	Фотографии, тактические схемы, брошюры, видеотехника, спортивный инвентарь	Наблюдение, анализ, игра, соревнование
5.	Спортивные игры - школа мяча	Рассказ, показ, беседа, просмотр, зачет, круглый стол	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный	Фотографии, тактические схемы, брошюры, видеотехника, спортивный инвентарь	Наблюдение, анализ, игра, соревнование
6.	Подвижные игры	Рассказ, показ, беседа, просмотр, зачет, круглый стол	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный	Фотографии, тактические схемы, брошюры, видеотехника, спортивный инвентарь	Наблюдение, анализ, игра, соревнование
7.	Соревнования, товарищеские матчи, спартакиады	Соревнование, круглый стол, просмотр, турнир	Программированный	Спортивный инвентарь	Наблюдение, анализ, соревнование, турнир, матч

## КРИТЕРИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

№ п/п	Критерии	Показатели		
		Высший – 3 балла	Средний – 2 балла	Низкий – 1 балл
1.	Введение	Выполнение игровых приемов технически грамотно, без ошибок, умелое применение их в игровых ситуациях	Выполнение игровых приемов с незначительной ошибкой и недостаточно уверенное их применение в игровых ситуациях	Выполнение игровых приемов с несколькими незначительными ошибками или одной грубой, повлекших искажение техники
2.	Общеразвивающие упражнения	Выполнение упражнений для развития быстроты, силы, ловкости, подвижности, координации грамотно, без ошибок	Выполнение упражнений для развития быстроты, силы, ловкости, подвижности, координации с незначительной ошибкой	Неуверенное выполнение упражнений, грубые ошибки при их выполнении
3.	Легкая атлетика	Знание основных видов и комплексов упражнений правильное выполнение	Знание элементарных упражнений с незначительными ошибками	Неуверенное выполнение упражнений, грубые ошибки при их выполнении
4.	Гимнастика с элементами акробатики акробатика	Знание основных видов и комплексов упражнений правильное выполнение	Знание основных тактических схем игры, но недостаточно правильное их выполнение	Неуверенное выполнение упражнений, грубые ошибки при их выполнении
5.	Спортивные игры - школа мяча	Хорошая стабильная игра; спокойные, уверенные расчетливые действия	Достаточно стабильная игра; спокойные, но не всегда уверенные расчетливые действия	Игровая деятельность не отличается стабильностью; неуверенные, движения; возможна потеря контроля действий

6.	Подвижные игры	Хорошая стабильная игра; спокойные, уверенные расчетливые действия	Достаточно стабильная игра; спокойные, но не всегда уверенные расчетливые действия	Игровая деятельность не отличается стабильностью; неуверенные, суетливые движения; возможна потеря контроля действий
7.	Соревнования, товарищеские матчи, спартакиады	Хорошая стабильная игра; спокойные, уверенные расчетливые действия	Достаточно стабильная игра; спокойные, но не всегда уверенные расчетливые действия	Игровая деятельность не отличается стабильностью; неуверенные, суетливые движения; возможна потеря контроля действий

## ИНФОРМАЦИОННОЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Учебное пособие:

1. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е — М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
2. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 — 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
3. Петров ПК. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.-448 с.
4. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
5. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
6. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.- М.: Просвещение, 2010.- 64 с. (Стандарты второго поколения)
7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодёжи»;
8. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
9. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
10. В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 классов»
11. В.И. Лях «Рабочие программы по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов»
12. М.Я. Виленский. «Физическая культура. 5 – 7 классы.»
13. В.И. Лях. «Физическая культура. 8 – 9 классы»
14. В.И. Лях. «Физическая культура. 10 – 11 классы»

### Электронные образовательные ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/>. Сеть работников образования
2. <https://www.maam.ru/>. Международный образовательный портал Maam.ru
3. <https://infourok.ru/>. Образовательный портал России Инфоурок
4. диски с музыкой.
5. электронные журналы «Физическая культура в школе»
6. электронные журналы «Спорт в школе»,
7. электронные журналы «Здоровье детей».

## **Спортивный инвентарь и спортивное оборудование:**

### **Легкая атлетика:**

оборудование для прыжков в длину,  
мячи для метания на дальность,  
эстафетные палочки для бега,  
мячи набивные для силовых упражнений;

### **Спортивные игры:**

мячи баскетбольные для игры в баскетбол,  
мячи волейбольные для игры в волейбол,  
мячи футбольные для игры в футбол,  
баскетбольные щиты с кольцами,  
футбольные ворота.

### **Гимнастика с элементами акробатики:**

маты гимнастические для акробатики,  
канат для лазания,  
скакалки для прыжков,  
гимнастические обручи,  
гимнастические скамейки;

### **Атлетическая гимнастика:**

двухпозиционный тренажер для развития мышц сгибателей и разгибателей рук;  
двухпозиционный тренажер для развития мышц груди и дельтовидных мышц;  
тренажер для развития мышц ног;  
силовой тренажер;  
скамья силовая;  
скамья для развития мышц брюшного пресса;  
степ-платформа;  
штанги с прямым и изогнутым грифом, с набором дисков;  
гири, гантели разборные;  
шведская стенка;  
перекладина гимнастическая;  
велотренажер;  
беговая дорожка механическая.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2021 – 2022 учебный год

Начало учебного года: 02.09.2021

Окончание учебного года: 30.05.2022

Продолжительность учебного года: 36 недель

Осенние каникулы: 29.10.2021-06.11.2021

Зимние каникулы: 30.12.2021-09.01.2022

Весенние каникулы: 26.03.2022-03.04.2022

Во время каникул занятия не проводятся по причине отъезда детей в загородные оздоровительные лагеря.

Режим проведения занятий:

(день недели и время проведения занятий)

первый год обучения:

72 часа (2 раза в неделю)

понедельник, вторник 16.00 – 17.00

второй год обучения:

108 часов (3 раза в неделю)

вторник, пятница, воскресенье 18.00 – 19.00

третий год обучения:

108 часов (3 раза в неделю)

понедельник, суббота, воскресенье 18.00 – 19.00

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

первый год обучения

(для обучающихся 10-12 лет)

72 часа

№ п/п			Тема занятия (изучаемый материал)		
	Дата	Время		Форма контроля	Кол- во часов
1.	02.09. 2021	16.00- 17.00	Вводный инструктаж по Т.Б.на занятиях.Оказание первой помощи. Первичный инструктаж на занятиях по легкой атлетике. Спринтерский, эстафетный бег.	Опрос, наблюдение, анализ	1
2.	06.09. 2021	16.00- 17.00	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег с ускорением 30-60 м с максимальной скоростью. Низкий старт.Финиширование.	Наблюдение, анализ, опрос	1
3.	09.09. 2021	16.00- 17.00	Челночный бег 3x10 м. Метание малого мяча. Медленный бег.	Наблюдение, анализ	1
4.	13.09. 2021	16.00- 17.00	Линейные эстафеты. Метание малого мяча. Кросс 1000-1500 м. Прыжки в длину с места, с разбега.	Наблюдение, анализ	1
5.	16.09. 2021	16.00- 17.00	Физическая культура и спорт в РФ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Бег 1000-1500 м на результат.	Наблюдение, анализ, опрос	1
6.	20.09. 2021	16.00- 17.00	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Метание малого мяча на результат.	Наблюдение, анализ, опрос	1

7.	23.09. 2021	16.00- 17.00	Зачетное упражнение: бег 3*10 м.	Наблюдение, анализ	1
8.	27.09. 2021	16.00- 17.00	Соревнования по легкой атлетике. Правила выполнения упражнений, судейство	Наблюдение, анализ, опрос	1
9.	30.09. 2021	16.00- 17.00	Первичный инструктаж на занятиях по гимнастике с элементами акробатики. Строевые упражнения. Построения и перестроения из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.	Наблюдение, анализ,опрос	1
10.	04.10. 2021	16.00- 17.00	Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Режим питания и питьевой режим.	Наблюдение, анализ, опрос	1
11.	07.10. 2021	16.00- 17.00	Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения.	Наблюдение, анализ	1
12.	11.10 2021	16.00- 17.00	Общеразвивающие упражнения с партнером. Акробатические упражнения.	Наблюдение, анализ	1
13.	14.10 2021	16.00- 17.00	Общеразвивающие упражнения с партнером. Акробатические упражнения	Наблюдение, анализ	1
14.	18.10 2021	16.00- 17.00	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Гимнастические упражнения на снарядах.	Наблюдение, анализ, опрос	1
15.	21.10 2021	16.00- 17.00	Гимнастические упражнения на снарядах. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	Наблюдение, анализ, опрос	1
16.	08.11. 2021	16.00- 17.00	Гимнастические упражнения на снарядах.	Наблюдение, анализ	1
17.	11.11. 2021	16.00- 17.00	Зачетное упражнение: акробатика.	Наблюдение, анализ	1

18.	15.11.2021	16.00-17.00	Соревнования по гимнастике. Правила выполнения упражнений, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
19.	18.11.2021	16.00-17.00	Первичный инструктаж на занятиях по атлетической гимнастике. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	Наблюдение, анализ, опрос	1
20.	08.11.2021	16.00-17.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
21.	22.11.2021	16.00-17.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
22.	25.11.2021	16.00-17.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
23.	29.11.2021	16.00-17.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах	Наблюдение, анализ	1
24.	02.12.2021	16.00-17.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц спины, брюшного пресса, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
25.	06.12.2021	16.00-17.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц спины, брюшного пресса, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
26.	09.12.2021	16.00-17.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц спины, брюшного пресса, ног. Упражнения на тренажерах. Прыжки на скакалке.	Наблюдение, анализ	1
27.	13.12.2021	16.00-17.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц	Наблюдение, анализ	1

			спины, брюшного пресса, ног. Упражнения на тренажерах. Прыжки на скакалке.		
28.	16.12. 2021	16.00- 17.00	Зачетное упражнение: прыжки на скакалке за 30 секунд. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
29.	20.12. 2021	16.00- 17.00	Зачетное упражнение: сгибание и разгибание рук от пола на количество раз. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
30.	23.12. 2021	16.00- 17.00	Зачетное упражнение: пресс за 30 секунд. Упражнения на тренажерах Медицинский осмотр во врачебно – физкультурном диспансере.	Наблюдение, анализ, опрос	1
31.	27.12. 2021	16.00- 17.00	Соревнования по атлетической гимнастике. Правила выполнения упражнений, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
32.	10.01. 2022	16.00- 17.00	Соревнования по атлетической гимнастике. Правила выполнения упражнений, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
33.	14.01. 2022	16.00- 17.00	Первичный инструктаж на занятиях по подвижным играм. «Тяни в круг», «Кто сильнее!»	Наблюдение, анализ, опрос	1
34.	17.01. 2022	16.00- 17.00	«Тяни в круг», « Кто сильнее!». «Встречная эстафета».	Наблюдение, анализ	1
35.	20.01. 2022	16.00- 17.00	«Перетягивание каната», «Встречная эстафета».	Наблюдение, анализ	1
36.	24.01. 2022	16.00- 17.00	«Мяч – капитану», Эстафета с ведением и броском мяча в корзину.	Наблюдение, анализ	1
37.	27.01. 2022	16.00- 17.00	«Тяни в круг», « Кто сильнее!». «Встречная эстафета».	Наблюдение, анализ	1
38.	31.01. 2022	16.00- 17.00	Подвижные игры с предметами. Эстафеты с предметами и без предметов.	Наблюдение, анализ	1
39.	03.02. 2022	16.00- 17.00	Подвижные игры без предметов. Эстафеты с предметами и без предметов.	Наблюдение, анализ	1

40.	07.02. 2022	16.00- 17.00	Первичный инструктаж на занятиях по спортивным играм – баскетбол. Правила игры. Передвижения игрока.	Наблюдение, анализ, опрос	1
41.	10.02. 2022	16.00- 17.00	Передвижения игрока и повороты игрока. Передачи мяча. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
42.	14.02. 2022	16.00- 17.00	Стойки, повороты и остановки с мячом. Передачи мяча. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
43.	17.02. 2022	16.00- 17.00	Стойки, повороты и остановки с мячом. Передачи и ловля мяча. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
44.	21.02. 2022	16.00- 17.00	Передачи мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
45.	24.02. 2022	16.00- 17.00	Передачи мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
46.	28.02. 2022	16.00- 17.00	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
47.	03.03. 2022	16.00- 17.00	Зачетное упражнение: передачи, ведение мяча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
48.	07.03. 2022	16.00- 17.00	Зачетное упражнение: штрафной бросок. Учебная игра – соревнование.	Наблюдение, анализ	1
49.	10.03. 2022	16.00- 17.00	Перехват, вырывание, забивание мяча. Учебная игра – соревнование.	Наблюдение, анализ	1
50.	14.03. 2022	16.00- 17.00	Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Учебная игра – соревнование.	Наблюдение, анализ	1
51.	17.03. 2022	16.00- 17.00	Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Учебная игра – соревнование.	Наблюдение, анализ	1
52.	21.03. 2022	16.00- 17.00	Соревнования по баскетболу. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ	1
53.	24.03. 2022	16.00- 17.00	Первичный инструктаж на занятиях по спортивным играм – футбол. Правила соревнований. Передвижения игрока.	Наблюдение, анализ, опрос	1
54.	04.04. 2022	16.00- 17.00	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема стопы.	Наблюдение, анализ	1

			Учебная игра.		
55.	07.04. 2022	16.00- 17.00	Удары на точность. Удары с места по катящему мячу. Финты. Отбор мяча. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
56.	11.04. 2022	16.00- 17.00	Удары на точность. Удары с места по катящему мячу. Финты. Отбор мяча. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
57.	14.04. 2022	16.00- 17.00	Удары на точность. Удары с места по катящему мячу. Финты. Отбор мяча. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
58.	04.04. 2022	16.00- 17.00	Удары на точность. Удары с места по катящему мячу. Финты. Отбор мяча. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
59.	18.04. 2022	16.00- 17.00	Остановка опускающего мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема стопы, бедром. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
60.	21.04. 2022	16.00- 17.00	Остановка опускающего мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема стопы, бедром. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
61.	25.04. 2022	16.00- 17.00	Остановка опускающего мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема стопы, бедром. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
62.	28.04. 2022	16.00- 17.00	Остановка опускающего мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема стопы, бедром. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
63.	02.05. 2022	16.00- 17.00	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
64.	05.05. 2022	16.00- 17.00	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1

65.	09.05. 2022	16.00- 17.00	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
66.	11.05. 2022	16.00- 17.00	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
67.	12.05. 2022	16.00- 17.00	Зачетное упражнение: Удары на точность. Удары с места по катящему мячу	Наблюдение, анализ	1
68.	16.05. 2022	16.00- 17.00	Зачетное упражнение: Остановка опускающего мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема стопы, бедром.	Наблюдение, анализ	1
69.	19.05. 2022	16.00- 17.00	Зачетное упражнение: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, меняя направление.	Наблюдение, анализ	1
70.	23.05. 2022	16.00- 17.00	Соревнования по футболу. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ	1
71.	25.05. 2022	16.00- 17.00	Соревнования по футболу. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
72.	26.05. 2022	16.00- 17.00	Соревнования по футболу. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### второй год обучения

(для обучающихся 13-15 лет)

108 часов

№ п/п			Тема занятия (изучаемый материал)		
	Дата	Время		Форма контроля	Кол- во часов
1.	03.09. 2021	18.00 -19.00	Вводный инструктаж по Т.Б. на занятиях. Оказание первой помощи. Инструктаж на занятиях по легкой атлетике. Спринтерский, эстафетный бег.	Опрос, наблюдение, анализ	1
2.	05.09. 2021	18.00 -19.00	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег с ускорением 30-60 м с максимальной скоростью. Низкий старт. Финиширование.	Наблюдение, анализ, опрос	1
3.	07.09. 2021	18.00 -19.00	Челночный бег 5x10 м. Метание малого мяча. Медленный бег.	Наблюдение, анализ	1
4.	10.09. 2021	18.00 -19.00	Линейные эстафеты. Метание малого мяча. Кросс 3000-5000 м. Прыжки в длину с места, с разбега.	Наблюдение, анализ	1
5.	12.09. 2021	18.00 -19.00	Встречные эстафеты. Кросс 3000-5000 м. Прыжки в длину с места, с разбега.	Наблюдение, анализ	1
6.	14.09. 2021	18.00 -19.00	Кросс 3000-5000 м. Прыжки в длину с места, с разбега.	Наблюдение, анализ	1
7.	17.09. 2021	18.00 -19.00	Прыжки в длину с места, с разбега. Бег с ускорением.	Наблюдение, анализ	1
8.	19.09. 2021	18.00 -19.00	Прыжки в длину с места, с разбега. Бег с ускорением.	Наблюдение, анализ	1
9.	03.09.	18.00	Прыжки в длину с места, с разбега.	Наблюдение,	1

	2021	-19.00	Медленный бег.	анализ	
10.	21.09. 2021	18.00 -19.00	Возникновение и история физической культуры. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат.	Наблюдение, анализ, опрос	1
11.	24.09. 2021	18.00 -19.00	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Бег 60 м на результат.	Наблюдение, анализ, опрос	1
12.	26.09. 2021	18.00 -19.00	Двигательный режим школьников – подростков. Зачетное упражнение: бег 1000- 1500 м.	Наблюдение, анализ, опрос	1
13.	28.09. 2021	18.00 -19.00	Соревнования по легкой атлетике. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
14.	01.10. 2021	18.00 -19.00	Соревнования по легкой атлетике. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
15.	03.10. 2021	18.00 -19.00	Инструктаж на занятиях по гимнастике с элементами акробатики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	Наблюдение, анализ, опрос	1
16.	12.10. 2021	18.00 -19.00	Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения.	Наблюдение, анализ	1
17.	15.10 2021	18.00 -19.00	Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Наблюдение, анализ	Наблюдение, анализ	1
18.	17.10. 2021	18.00 -19.00	Общеразвивающие упражнения с партнером. Акробатические упражнения.	Наблюдение, анализ	1
19.	19.10. 2021	18.00 -19.00	Висы и упоры. Прыжки на скакалке.	Наблюдение, анализ	1
20.	22.10. 2021	18.00 -19.00	Висы и упоры. Прыжки на скакалке.	Наблюдение, анализ	1
21.	24.10. 2021	18.00 -19.00	Гимнастические упражнения на снарядах. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий.	Наблюдение, анализ, опрос	1
22.	09.11. 2021	18.00 -19.00	Гимнастические упражнения на снарядах.	Наблюдение, анализ	1
23.	12.11. 2021	18.00 -19.00	Гимнастические упражнения на снарядах.	Наблюдение, анализ	1
24.	14.11.	18.00	Гимнастические упражнения на	Наблюдение,	1

	2021	-19.00	снарядах.	анализ	
25.	16.11. 2021	18.00 -19.00	Зачетное упражнение: прыжки на скакалке за 1 минуту. Гимнастические упражнения на снарядах.	Наблюдение, анализ	1
26.	19.11. 2021	18.00 -19.00	Зачетное упражнение: подъем из виса в упор переворотом ( мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девочки)	Наблюдение, анализ	1
27.	21.11. 2021	18.00 -19.00	Соревнования по гимнастике с элементами акробатики Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
28.	23.11. 2021	18.00 -19.00	Соревнования по гимнастике с элементами акробатики. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
29.	26.11. 2021	18.00 -19.00	Инструктаж на занятиях по атлетической гимнастике. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	Наблюдение, анализ, опрос	1
30.	28.11. 2021	18.00 -19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
31.	30.11. 2021	18.00 -19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
32.	03.12. 2021	18.00 -19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
33.	05.12. 2021	18.00 -19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
34.	07.12. 2021	18.00 -19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1

35.	10.12. 2021	18.00 -19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
36.	12.12. 2021	18.00 -19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах	Наблюдение, анализ	1
37.	14.12. 2021	18.00 -19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах	Наблюдение, анализ	1
38.	15.12. 2021	18.00 -19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
39.	17.12. 2021	18.00 -19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах. Личная гигиена.	Наблюдение, анализ, опрос	1
40.	19.12. 2021	18.00 -19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
41.	21.12. 2021	18.00 -19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
42.	24.12. 2021	18.00 -19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
43.	26.12. 2021	18.00 -19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
44.	28.12.	18.00	Комплекс упражнений для	Наблюдение,	1

	2021	-19.00	развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	анализ	
45.	11.01.2022	18.00 -19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
46.	14.01.2022	18.00 -19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	
47.	16.01.2022	18.00 -19.00	Зачетное упражнение: приседания на количество раз и правильность выполнения.	Наблюдение, анализ	1
48.	18.01.2022	18.00 -19.00	Зачетное упражнение: пресс за 1 минуту.	Наблюдение, анализ	1
49.	21.01.2022	18.00 -19.00	Соревнования по атлетической гимнастике. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
50.	23.01.2022	18.00 -19.00	Соревнования по атлетической гимнастике. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
51.	25.01.2022	18.00 -19.00	Инструктаж на занятиях по подвижным играм. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	Наблюдение, анализ, опрос	1
52.	28.01.2022	18.00 -19.00	«Мяч – капитану», «Не давай мяча водящему». Эстафеты.	Наблюдение, анализ	1
53.	30.01.2022	18.00 -19.00	«Мяч – капитану», «Не давай мяча водящему». Эстафеты.	Наблюдение, анализ,	1
54.	01.02.2022	18.00 -19.00	«Мяч – капитану», «Не давай мяча водящему». Эстафеты.	Наблюдение, анализ	1
55.	04.02.2022	18.00 -19.00	Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Эстафеты.	Наблюдение, анализ, опрос	1
56.	06.02.2022	18.00 -19.00	«Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка». Эстафеты.	Наблюдение, анализ	1

57.	08.02. 2022	18.00 -19.00	«Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка». Эстафеты.	Наблюдение, анализ	1
58.	11.02. 2022	18.00 -19.00	«Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка». Эстафеты.	Наблюдение, анализ	1
59.	13.02. 2022	18.00 -19.00	«Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка». Эстафеты.	Наблюдение, анализ	1
60.	15.02. 2022	18.00 -19.00	«Борьба за мяч». Эстафеты.	Наблюдение, анализ	1
61.	18.02. 2022	18.00 -19.00	«Борьба за мяч». Эстафеты.	Наблюдение, анализ	1
62.	20.02. 2022	18.00 -19.00	Эстафеты с предметами и без предметов.	Наблюдение, анализ	1
63.	22.02. 2022	18.00 -19.00	Соревнования по подвижным играм. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ	1
64.	25.02. 2022	18.00 -19.00	Инструктаж на занятиях по спортивным играм – баскетбол. Передвижения игрока и повороты игрока. Передачи мяча.	Наблюдение, анализ	1
65.	27.02. 2022	18.00 -19.00	Передвижения игрока и повороты игрока. Передачи мяча. Учебная игра. Тактика игры в нападении (быстрый прорыв).	Наблюдение, анализ, опрос	1
66.	01.03. 2022	18.00 -19.00	Ловля и передача мяча двумя и одной руками. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Учебная игра. Тактика игры в нападении (позиционное нападение).	Наблюдение, анализ	1
67.	04.03. 2022	18.00 -19.00	Ловля и передача мяча двумя и одной руками. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Учебная игра. Тактика игры в защите (личная защита).	Наблюдение, анализ	1
68.	06.03. 2022	18.00 -19.00	Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча после ведения. Учебная игра. Тактика игры в защите (зонная защита).	Наблюдение, анализ, опрос	1
69.	08.03. 2022	18.00 -19.00	Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча после ведения.	Наблюдение, анализ.опр	1

			Учебная игра. Тактика игры в защите (личная и зонная защиты).	ос	
70.	11.03. 2022	18.00 -19.00	Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра. Тактика игры в нападении (позиционное нападение).	Наблюдение, анализ	1
71.	13.03. 2022	18.00 -19.00	Учебная игра. Тактика игры в нападении (позиционное нападение).	Наблюдение, анализ	1
72.	15.03. 2022	18.00 -19.00	Учебная игра. Тактика игры в защите (личная и зонная защиты).	Наблюдение, анализ	1
73.	18.03. 2022	18.00 -19.00	Учебная игра. Тактика игры в защите (личная и зонная защиты).	Наблюдение, анализ, опрос	1
74.	20.03. 2022	18.00 -19.00	Зачетное упражнение: броски мяча после ведения на технику выполнения.. Учебная игра.	Наблюдение, анализ, опрос	1
75.	22.03. 2022	18.00 -19.00	Соревнования по спортивным играм - баскетбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
76.	25.03. 2022	18.00 -19.00	Соревнования по спортивным играм - баскетбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
77.	27.03. 2022	18.00 -19.00	Соревнования по спортивным играм - баскетбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
78.	05.04 2022	18.00 -19.00	Соревнования по спортивным играм - баскетбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
79.	08.04 2022	18.00 -19.00	Соревнования по спортивным играм - баскетбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
80.	10.04 2022	18.00 -19.00	Инструктаж на занятиях по спортивным играм – футбол. Передвижения игрока и повороты игрока. Передачи мяча.	Наблюдение, анализ, опрос	1
81.	12.04 2022	18.00 -19.00	Передвижения игрока и повороты игрока. Передачи мяча. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.	Наблюдение, анализ, опрос	1

82.	15.04 2022	18.00 -19.00	Удары мяча с места, с хода. Учебная игра. Тактика игры в нападении.	Наблюдение, анализ	1
83.	17.04 2022	18.00 -19.00	Удары мяча с места, с хода. Учебная игра. Тактика игры в нападении.	Наблюдение, анализ	1
84.	19.04 2022	18.00 -19.00	Удары мяча с места, с хода. Остановки мяча. Финты. Учебная игра. Тактика игры в нападении.	Наблюдение, анализ	1
85.	22.04 2022	18.00 -19.00	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
86.	24.04 2022	18.00 -19.00	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
87.	26.04 2022	18.00 -19.00	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
88.	27.04 2022	18.00 -19.00	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
89.	29.04 2022	18.00 -19.00	Остановки мяча. Финты. Учебная игра. Тактика игры в защите.	Наблюдение, анализ	1
90.	30.04 2022	18.00 -19.00	Остановки мяча. Финты. Учебная игра. Тактика игры в защите.	Наблюдение, анализ	1
91.	01.05. 2022	18.00 -19.00	Учебная игра. Первоначальная, зонная и комбинированная защиты.	Наблюдение, анализ	1
92.	02.05. 2022	18.00 -19.00	Двигательный режим школьников – подростков. Учебная игра. Первоначальная, зонная и комбинированная защиты.	Наблюдение, анализ. опрос	1
93.	03.05. 2022	18.00 -19.00	Учебная игра. Первоначальная, зонная и комбинированная защиты.	Наблюдение, анализ	1
94.	04.05. 2022	18.00 -19.00	Учебная игра. Первоначальная, зонная и комбинированная защиты.	Наблюдение, анализ	1
95.	05.05.	18.00	Учебная игра. Первоначальная, зонная	Наблюдение,	1

	2022	-19.00	и комбинированная защиты.	анализ	
96.	06.05. 2022	18.00 -19.00	Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
97.	08.05. 2022	18.00 -19.00	Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
98.	09.05. 2022	18.00 -19.00	Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
99.	10.05. 2022	18.00 -19.00	Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
100.	13.05. 2022	18.00 -19.00	Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
101.	15.05. 2022	18.00 -19.00	Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
102.	16.05. 2022	18.00 -19.00	Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
103.	17.05. 2022	18.00 -19.00	Зачетное упражнение: ведение мяча с изменением направления и скорости движения на технику выполнения.	Наблюдение, анализ	1
104.	18.05. 2022	18.00 -19.00	Соревнования по спортивным играм - футбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
105.	20.05. 2022	18.00 -19.00	Соревнования по спортивным играм - футбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
106.	22.05. 2022	18.00 -19.00	Соревнования по спортивным играм - футбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
107.	24.05. 2022	18.00 -19.00	Соревнования по спортивным играм - футбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
108.	26.05.	18.00	Соревнования по спортивным играм -	Наблюдение,	1

	2022	-19.00	футбол. Правила соревнований, судейство.	анализ, опрос	
--	------	--------	--	---------------	--

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**третий год обучения**

( для обучающихся 16-18 лет)108 часов

№ п/п	Дата	Время	Тема занятия (изучаемый материал)	Форма контроля	Кол-во часов
1.	04.09.2021	18.00-19.00	Вводный инструктаж по Т.Б. на занятиях. Оказание первой помощи. Инструктаж на занятиях по легкой атлетике. Спринтерский, эстафетный бег.	Опрос, наблюдение, анализ	1
2.	05.09.2021	18.00-19.00	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Прыжок в длину с разбега. Бег с ускорением 100 м с максимальной скоростью. Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег.	Наблюдение, анализ, опрос	1
3.	06.09.2021	18.00-19.00	Челночный бег 5x10 м. Метание малого мяча на дальность.. Медленный бег.	Наблюдение, анализ	1
4.	11.09.2021	18.00-19.00	Линейные эстафеты. Метание малого мяча на дальность. Кросс 3000-5000 м. Прыжки в длину с места, с разбега.	Наблюдение, анализ	1
5.	12.09.2021	18.00-19.00	Встречные эстафеты. Кросс 3000-5000 м. Прыжки в длину с места, с разбега.	Наблюдение, анализ	1
6.	13.09.2021	18.00-19.00	Кросс 3000-5000 м. Прыжки в длину с места, с разбега. Профилактика простудных заболеваний.	Наблюдение, анализ, опрос	1
7.	18.09.2021	18.00-19.00	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Бег 100 м на результат.	Наблюдение, анализ	1
8.	19.09.2021	18.00-19.00	Вред курения и употребление алкоголя. Зачетное упражнение: бег 2000- 3000 м.	Анализ, опрос	1
9.	20.09.	18.00	Соревнования по легкой атлетике.	Наблюдение,	1

	2021	-19.00	Правила соревнований, судейство.	анализ	
10.	25.09. 2021	18.00 -19.00	Соревнования по легкой атлетике. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
11.	26.09. 2021	18.00 -19.00	Инструктаж на занятиях по гимнастике с элементами акробатики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с партнером.	Наблюдение, анализ, опрос	1
12.	27.09. 2021	18.00 -19.00	Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения.	Наблюдение, анализ, опрос	1
13.	02.10. 2021	18.00 -19.00	Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения.	Наблюдение, анализ, опрос	1
14.	02.10. 2021	18.00 -19.00	Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий. Полоса препятствий	Наблюдение, анализ, опрос	1
15.	03.10. 2021	18.00 -19.00	Гимнастические упражнения на снарядах. Основные принципы системы физического воспитания. Общеразвивающие упражнения с партнером.	Наблюдение, анализ, опрос	1
16.	04.10. 2021	18.00 -19.00	Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения.	Наблюдение, анализ	1
17.	09.10. 2021	18.00 -19.00	Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Прыжки на скакалке.	Наблюдение, анализ	1
18.	10.10. 2021	18.00 -19.00	Зачетное упражнение: прыжки на скакалке за 1 минуту. Гимнастические упражнения на снарядах.	Наблюдение, анализ	1
19.	11.10. 2021	18.00 -19.00	Соревнования по гимнастике с элементами акробатики. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ	1
20.	16.10. 2021	18.00 -19.00	Соревнования по гимнастике с элементами акробатики. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ	1
21.	17.10. 2021	18.00 -19.00	Инструктаж на занятиях по атлетической гимнастике. Гигиена, предупреждение	Наблюдение, анализ,	1

			травм, врачебный контроль, самоконтроль.	опрос	
22.	18.10.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1

23.	23.10.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
24.	24.10.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
25.	08.11.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
26.	13.11.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
27.	14.11.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах. Правила и приемы закаливания.	Наблюдение, анализ, опрос	1
28.	15.11.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
29.	20.11.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
30.	21.11.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на	Наблюдение, анализ	1

			тренажерах.		
31.	22.11.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц рук, грудных мышц. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
32.	27.11.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
33.	28.11.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
34.	29.11.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
35.	04.12.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
36.	05.12.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
37.	04.12.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
38.	06.12.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
39.	11.12.2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах. Личная гигиена.	Наблюдение, анализ, опрос	1

40.	12.12. 2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
41.	13.12. 2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
42.	18.12. 2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
43.	19.12. 2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
44.	20.12. 2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
45.	25.12. 2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	1
46.	26.12. 2021	18.00 - 19.00	Комплекс упражнений для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на тренажерах.	Наблюдение, анализ	
47.	27.12. 2021	18.00 - 19.00	Зачетное упражнение: приседания на количество раз и правильность выполнения.	Наблюдение, анализ	1
48.	28.12. 2021	18.00 - 19.00	Зачетное упражнение: пресс за 1 минуту.	Наблюдение, анализ	1
49.	10.01. 2022	18.00 - 19.00	Соревнования по атлетической гимнастике. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
50.	10.01.	18.00 -	Соревнования по атлетической	Наблюдение,	1

	2022	19.00	гимнастике. Правила соревнований, судейство.	анализ, опрос	
51.	15.01.2022	18.00 - 19.00	Инструктаж на занятиях по подвижным играм. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	Наблюдение, анализ, опрос	1
52.	16.01.2022	18.00 - 19.00	«Взятие высоты», «Пятнашки». Эстафеты.	Наблюдение, анализ	1
53.	17.01.2022	18.00 - 19.00	«Салки с заслоном», «Борьба за мяч». Эстафеты.	Наблюдение, анализ	1
54.	19.01.2022	18.00 - 19.00	Эстафеты.	Наблюдение, анализ	1
55.	22.01.2022	18.00 - 19.00	Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Эстафеты.	Наблюдение, анализ, опрос	1
56.	23.01.2022	18.00 - 19.00	Инструктаж на занятиях по спортивным играм – баскетбол. Передвижения игрока и повороты игрока. Передачи мяча.	Наблюдение, анализ, опрос	1
57.	24.01.2022	18.00 - 19.00	Передвижения игрока и повороты игрока. Передачи мяча. Учебная игра. Тактика игры в нападении (быстрый прорыв).	Наблюдение, анализ	1
58.	29.01.2022	18.00 - 19.00	Ловля и передача мяча двумя и одной руками. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Учебная игра. Тактика игры в нападении (позиционное нападение).	Наблюдение, анализ	1
59.	30.01.2022	18.00 - 19.00	Ловля и передача мяча двумя и одной руками. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Учебная игра. Тактика игры в защите (личная защита).	Наблюдение, анализ	1
60.	31.01.2022	18.00 - 19.00	Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча после ведения. Учебная игра. Тактика игры в защите	Наблюдение, анализ	1

			(зонная защита).		
61.	05.02. 2022	18.00 - 19.00	Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча после ведения. Учебная игра. Тактика игры в защите (личная и зонная защиты).	Наблюдение, анализ	1
62.	06.02. 2022	18.00 - 19.00	Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра. Тактика игры в нападении (позиционное нападение).	Наблюдение, анализ	1
63.	05.02. 2022	18.00 - 19.00	Учебная игра. Тактика игры в нападении (позиционное нападение).	Наблюдение, анализ	1
64.	07.02. 2022	18.00 - 19.00	Учебная игра. Тактика игры в защите (личная и зонная защиты).	Наблюдение, анализ	1
65.	12.02. 2022	18.00 - 19.00	Зачетное упражнение: бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния на технику выполнения. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
66.	13.02. 2022	18.00 - 19.00	Зачетное упражнение: броски мяча после ведения на технику выполнения. Учебная игра.	Наблюдение, анализ	1
67.	14.02. 2022	18.00 - 19.00	Соревнования по спортивным играм - баскетбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ	1
68.	19.02. 2022	18.00 - 19.00	Соревнования по спортивным играм - баскетбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
69.	20.02. 2022	18.00 - 19.00	Соревнования по спортивным играм - баскетбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
70.	21.02. 2022	18.00 - 19.00	Соревнования по спортивным играм - баскетбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ	1
71.	23.02. 2022	18.00 - 19.00	Инструктаж на занятиях по спортивным играм – футбол. Передвижения игрока и повороты игрока. Передачи мяча.	Наблюдение, анализ, опрос	1
72.	26.02. 2022	18.00 - 19.00	Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Передвижения игрока и повороты игрока. Передачи	Наблюдение, анализ, опрос	1

			мяча.		
73.	27.02. 2022	18.00 - 19.00	Передвижения игрока и повороты игрока. Передачи мяча.	Наблюдение, анализ	1
74.	28.02. 2022	18.00 - 19.00	Профилактика простудных заболеваний. Удары мяча на точность, силу и дальность места. Учебная игра. Тактика игры в защите. Индивидуальные и групповые действия.	Наблюдение, анализ, опрос	1
75.	05.03. 2022	18.00 - 19.00	Удары мяча на точность, силу и дальность места. Учебная игра. Тактика игры в защите. Индивидуальные и групповые действия.	Наблюдение, анализ, опрос	1
76.	06.03. 2022	18.00 - 19.00	Удары мяча на точность, силу и дальность места. Учебная игра. Тактика игры в защите. Индивидуальные и групповые действия.	Наблюдение, анализ, опрос	1
77.	05.03. 2022	18.00 - 19.00	Удары мяча на точность, силу и дальность места. Остановки мяча. Финты. Учебная игра. Тактика игры в защите. Индивидуальные и групповые действия.	Наблюдение, анализ, опрос	1
78.	07.03. 2022	18.00 - 19.00	Остановки мяча. Финты. Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ, опрос	1
79.	12.03. 2022	18.00 - 19.00	Ведение мяча. Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
80.	13.03. 2022	18.00 - 19.00	Ведение мяча. Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ, опрос	1
81.	14.03. 2022	18.00 - 19.00	Ведение мяча. Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ, опрос	1
82.	19.03. 2022	18.00 - 19.00	Расстановка игроков. Учебная игра. Тактика игры в защите. Индивидуальные, групповые действия	Наблюдение, анализ	1
83.	20.03. 2022	18.00 - 19.00	Учебная игра. Тактика игры в защите. Индивидуальные, групповые действия	Наблюдение, анализ	1

84.	21.03. 2022	18.00 - 19.00	Учебная игра. Тактика игры в защите, групповые и командные действия.	Наблюдение, анализ, опрос	1
85.	26.03. 2022	18.00 - 19.00	Учебная игра. Тактика игры в защите, групповые и командные действия.	Наблюдение, анализ	1
86.	27.03. 2022	18.00 - 19.00	Учебная игра. Тактика игры в защите, групповые и командные действия.	Наблюдение, анализ	1
87.	04.04. 2022	18.00 - 19.00	Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
88.	09.04. 2022	18.00 - 19.00	Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
89.	10.04. 2022	18.00 - 19.00	Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
90.	11.04. 2022	18.00 - 19.00	Учебная игра. Тактика игры в защите, групповые и командные действия.	Наблюдение, анализ	1
91.	16.04. 2022	18.00 - 19.00	Учебная игра. Тактика игры в защите, групповые и командные действия.	Наблюдение, анализ	1
92.	17.04. 2022	18.00 - 19.00	Учебная игра. Тактика игры в защите, групповые и командные действия.	Наблюдение, анализ. опрос	1
93.	18.04. 2022	18.00 - 19.00	Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
94.	20.04. 2022	18.00 - 19.00	Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
95.	04.04. 2022	18.00 - 19.00	Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
96.	23.04. 2022	18.00 - 19.00	Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
97.	24.04. 2022	18.00 - 19.00	Учебная игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Наблюдение, анализ	1
98.	25.04. 2022	18.00 - 19.00	Зачетное упражнение: остановки мяча, финты на технику выполнения.	Наблюдение, анализ	1
99.	28.04. 2022	18.00 - 19.00	Зачетное упражнение: удары мяча на точность, силу и дальность технику выполнения.	Наблюдение, анализ	1
100.	30.04. 2022	18.00 - 19.00	Зачетное упражнение: ведение мяча на технику выполнения.	Наблюдение, анализ	1

101.	01.05. 2022	18.00 - 19.00	Соревнования по спортивным играм - футбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
102.	09.05. 2022	18.00 - 19.00	Соревнования по спортивным играм - футбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ	1
103.	14.05. 2022	18.00 - 19.00	Соревнования по спортивным играм - футбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
104.	15.05. 2022	18.00 - 19.00	Соревнования по спортивным играм - футбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
105.	16.05. 2022	18.00 - 19.00	Соревнования по спортивным играм - футбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
106.	21.05. 2022	18.00 - 19.00	Соревнования по спортивным играм - футбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
107.	22.05. 2022	18.00 - 19.00	Соревнования по спортивным играм - футбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1
108.	23.05. 2022	18.00 - 19.00	Соревнования по спортивным играм - футбол. Правила соревнований, судейство.	Наблюдение, анализ, опрос	1