Муниципальное учреждение
«Отдел образования Шелковского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Шелковской Центр туризма и краеведения»

Принята на заседании
педагогического совета
От «28» 08. 2026г.
Протокол № 6

Утверждена
Директор МБУ ДО
«Шелковской ЦТК»
_____Х.В. Байтемиров
Приказ №12 От «08» 09.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6E5FECB9285D0F4D422A2EC4128593C2
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ШЕЛКОВСКОЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ"
Действителен: с 29.08.2025 до 22.11.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Физическая культура»
Направленность программы: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: ***продвинутый***

Возраст обучающихся: 12-15 лет.
Срок реализации программы: 1 год.

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования.
Темирханов Аслан Шахрудиевич.

г.Шелковская
2026г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендовано к реализации в МБУ ДО «Шелковской ЦТК».

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «07» 09. 2026г.

Эксперт: Темирханов Ибрагим Ш. Зам.дир.УМР
(Ф.И.О. должность)

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Нормативно правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ.
1.2. Направленность программы;
1.3. уровень усвоения программы;
1.4. Актуальность программы;
1.5. Отличительные особенности программы;
1.6. Цели и задачи программы;
1.7. Категория учащихся;
1.8. Сроки реализации и объем программы;
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Раздел №2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический план).
2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий.

4.1. Материально техническое обеспечение.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Список литературы

Приложение №1 «Календарно-тематическое планирование»

Приложение №2 «Оценочные материалы»

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 629).

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;

4. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»" (зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026, регистрационный № 86855)

6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения 2 февраля 2021 г. №38.);

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

8. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования».

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

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «физическая культура» разработана в соответствии с нормативной правовой базой к разработке дополнительных общеразвивающих программ и имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

1.3. Уровень усвоения программы: Содержание и материал программы дополнительного образования детей должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующим уровнем:

Настоящая программа имеет **продвинутый уровень**.

"Продвинутый уровень". Направлен на закрепление и углубления знаний по физической культуре. Участие в олимпиадах.

1.4. Актуальность программы.

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека относится к глобальным проблемам современности. Одна из основных причин хронических заболеваний современного человека - его физическая бездеятельность. В то же время современный образ жизни характеризуется заметным сокращением двигательной активности, появлением и развитием вредных для здоровья привычек.

Физкультурно-спортивная деятельность является специфической сферой активности человека, поэтому занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития как физических, так и духовных качеств ребенка, его познавательной, эмоционально-волевой сфер. Физкультурная деятельность благоприятно воздействует и на социально-психологическую адаптацию школьников, оказывает положительное влияние на развитие психологической устойчивости организма к стрессовым ситуациям. Таким образом, физическая культура, являясь интегративным предметом в школьной программе, вносит существенный вклад в общий процесс образования детей, воспитание гармонично развитой личности

1.5. Отличительные особенности программы.

Отличием данной программы является то, что программа «физическая культура» дополнена с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом. Включено большое количество подвижных игр. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, и развитию физических способностей.

Занятия по программе «Физическая культура» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- дети, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

В отличие от авторской программы «Спортивные игры», Давыдова М.А. настоящая программа:

- разделена на один уровень –продвинутый;
- разработана на 1 год;
- учебно-тематический план обучения составлен на 144 часа.

Отбор содержания и изменения в программу внесены с учетом практического опыта педагога.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель программы - углубление и расширение теоретических и практических знаний по физической культуре и подготовка обучающихся к успешному решению олимпиадных задач различного уровня.

З**адачи программы:**

Образовательные:

1. Обучать теоретическим и практическим приёмам спортивных и подвижных игр.

2. Совершенствовать обучениям двигательных качеств у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции).

3. Обучить технико-тактическим приёмам игр.

4. Расширить теоретическую базу знаний.

Воспитательные:

1. Воспитать навыки бережного отношения к здоровью.

2. Повысить интерес обучающихся к участию в предметных конкурсах, в соревнованиях.

3. Способствовать формированию эстетического и художественного вкуса.

Развивающие:

1. Повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры.

2.Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве.

3. Развить взаимопонимание и взаимовыручку при работе в группе, толерантное отношение к окружающим.

1.7. Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 12-15 лет.

Группы продвинутого уровня обучения комплектуется из учащихся 6-9 классов, не имеющих специальных знаний и навыков практической работы. Так же в группы первого года могут набираться и дети старшего школьного возраста.

Зачисление осуществляется по желанию детей по заявлению его родителей (законных представителей) и представлении справки о состоянии здоровья ребенка.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы 1 год. Объем программы – 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в групповой форме, всем составом объединения из числа разной возрастной категории, указанной в данной программе.

Занятия проводятся в виде лекций и практических занятий, соревнований, выездных экскурсий по разработанным маршрутам.

Численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий: – занятия проводятся два раза в неделю по два часа,

Продолжительность занятий -45 минут, перерыв 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

К концу учебного года, обучающиеся будут знать и уметь:

Образовательные (предметные):

1. Будут владеть теоретическими и практическими приёмами спортивных и подвижных игр.
2. Совершенствовать двигательные качества у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции).
3. будут знать технико-тактическим приёмам игр.
4. Расширят теоретическую базу знаний.

Личностные:

1. будут развиты навыки бережного отношения к здоровью.
2. Повысится интерес обучающихся к участию в предметных конкурсах, в соревнованиях.
3. будет сформирован эстетический и художественный вкус.

Метапредметные:

1. Повысится уровень мотивации к занятиям физической культуры.
2. Будет развита память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве.
3. Будет развита взаимопонимание и взаимовыручка при работе в группе, толерантное отношение к окружающим.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1.1. Учебный (тематический) план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)	Формы аттестации / контроля
1	**Знания о физической культуре**	**10**	**6**	**4**	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Собеседование
1.2	История возникновения игр: волейбол, пионербол. Правила игры.	4	2	2	Наблюдение
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	4	2	2	Тестирование
2	**Общая физическая подготовка.**	**50**	**10**	**40**	
2.1	Гимнастические упражнения.	20	8	12	Эстафета
2.2	Легкоатлетические упражнения.	10	2	8	Наблюдение
2.3	Подвижные игры.	20	-	20	Опрос
3	**Специальная физическая подготовка**	**36**	**-**	**36**	
3.1	Упражнения на развитие быстроты и силы.	8	-	8	Состязание

3.2	Упражнения на развитие выносливости.	8	-	8	Опрос
3.3	Упражнения на развитие ловкости.	6	-	6	Наблюдение
3.4	Упражнения на развитие гибкости.	8	-	8	Наблюдение
3.5	Упражнения на развитие прыгучести.	6	-	6	Состязание
4	**Техническая подготовка.**	**36**	**10**	**26**	
4.1	Техника передачи и ловли мяча на месте	8	2	6	Опрос
4.2	Техника ведение мяча на месте и ведения мяча в шаге	8	2	6	Зачет Самооценка
4.3	Техника броска и ловли руками от груди	6	2	4	Самооценка
4.4	Техника приёма и передач мяча сверху	6	2	4	Самооценка
4.5	Техника приёма мяча снизу	8	2	6	Самооценка
5	**Тактическая подготовка.**	**8**	**4**	**4**	
5.1	Индивидуальные действия.	4	2	2	Самооценка
5.2	Групповые действия.	4	2	2	Тестирование
6	**Итоговые и показательные занятия.**	**4**	**-**	**4**	
6.1	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
6.2	Показательные игры пионербол с элементами волейбола(прием снизу, сверху в три касания)	2	-	2	Зачет
	Итого:	**144**	**30**	**114**	

2.1.2. Содержание учебного плана.

Описание каждой темы/раздела в соответствии с учебным планом

Первый год обучения

Раздел 1. Знания о физической культуре(10 часов)

Оборудование: Сетка волейбольная, мячи волейбольные, свисток, стойки конусы, баскетбольные мячи, баскетбольные стойки.

Тема 1.1 Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль (собеседование).

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.

Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Практика: Подвижные игры на свежем воздухе.

Тема 1.2 История возникновения игр: волейбол, пионербол. Правила игры.

Теория: История возникновения волейбола и пионербола. Отличия и сходство игр. Правила игры в пионербол.

Практика: Игра в пионербол.

Тема 1.3 Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Теория: Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда. Закаливание организма.

Практика: Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (50 часов)

Оборудование: Мячи набивные, теннисные мячи, скакалки, секундомер, свисток, рулетка, стойки конусы.

Тема 2.1 Гимнастические упражнения.

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Тема 2.2 Легкоатлетические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Тема 2.3 Подвижные игры.

Практика: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перетягивание через черту», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

Оборудование: Сетка волейбольная, мячи волейбольные, секундомер, свисток, стойки конусы,скакалка

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (36 часов)

Тема 3.1 Упражнения на развитие быстроты и силы.

Практика: Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Рывки с мгновенной остановкой и резким изменением направлений движения. Упражнения без предметов индивидуальные и в

парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Тема 3.2 Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 20-30 см. без отягощения. Спрыгивание с возвышения 40 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног.

Тема 3.3 Упражнения на развитие ловкости.

Практика: Бег через барьеры различной высоты. Бег на скорость различными способами с изменением направления(координационная – лестница). По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках.

Тема 3.4 Упражнения на развитие гибкости.

Практика: Наклоны вперед, в стороны, назад. Эти упражнения можно выполнять с партнером. Пружинистые выпады вперед и в стороны. Круговые движения тазом. Махи руками и ногами с небольшими отягощениями. Имитация различных упражнений с большой амплитудой движения.

Тема 3.5 Упражнения на развитие прыгучести.

Практика: Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом. Серия прыжков на мягкой опоре. Приседания с отягощениями.

Раздел 4. Техническая подготовка. (36 часов)

Оборудование: Сетка волейбольная, мячи волейбольные, секундомер, свисток, стойки конусы.

Тема 4.1 Техника передачи и ловли мяча на месте.

Теория: Овладение техникой передачи и ловли мяча на месте.

Практика: Стойка игрока (исходные положения). Передачи и ловли мяча на месте. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Точная передача»

Тема 4.2 Техника ведение мяча на месте и ведения мяча в шаге.

Теория: Овладение техникой ведение мяча на месте и ведения мяча в шаге.

Практика: Ведение мяча на месте. Техника передвижения с мячом. Развитие двигательных качеств. Эстафеты с мячами.

Тема 4.3 Техника броска и ловли руками от груди.

Теория: Овладение техникой броска и ловли руками от груди.

Практика: Комбинации из элементов передач. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Тема 4.4 Техника приёма и передач мяча сверху.

Теория: Техника приема и передач мяча сверху двумя руками.

Практика: Передача мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах.

Тема 4.5 Техника приёма мяча снизу.

Теория: Техника приёма мяча снизу.

Практика: Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием мяча снизу в группе.

Раздел 5. Тактическая подготовка. (8 часов)

Оборудование: Сетка волейбольная, мячи волейбольные, секундомер, свисток, стойки конусы.

Тема 5.1 Индивидуальные действия.

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места для выполнения подачи(броска); выбор места для приема и передачи мяча.

Тема 5.2 Групповые действия.

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Тема 5.3 Командные действия.

Теория: Организация командных взаимодействий в игре пионербол.

Практика: Прием подачи(броска) и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Раздел 6. Итоговые и показательные занятия. (4 часа)

Оборудование: Сетка волейбольная, мячи волейбольные, секундомер, свисток.

Тема 6.1 Сдача контрольных нормативов.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Тема 6.2 Показательные игры пионербол с элементами волейбола.

Практика: игры (волейбол по упрощенным правилам). Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды контроля:

- Стартовый: проверка знаний проводится в начале года в форме опроса.
- Промежуточный: тесты, сдача зачетов по текущим темам.
- Итоговый: Сдача контрольных нормативов

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

Методы:

- Открытое педагогическое наблюдение;
- Оценка руководителя, самооценка обучающихся.

Формы:

- Тесты.
- Зачеты.
- Сдача нормативов.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

На основании планируемых результатов разработана оценочная шкала (от 1 до 3 баллов), которая соответствует уровням освоения программы. По окончанию учебного года, педагог определяет уровень освоения программы обучающихся, фиксируя их в таблице, тем самым прослеживая динамику обучения, развития и воспитания.

1. **Низкий уровень**. Обучающиеся неуверенно формулируют правила навыков владения основами физического воспитания. Не владеют начальными навыками спортсмена.

Личностные качества учащегося. Обучающийся обращается за помощью только тогда, когда совсем не может выполнить задание.

2. **Средний (допустимый) уровень.** Обучающийся уверенно формулирует правила ТБ, хорошо владеет техникой физических упражнений.

Личностные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, при затруднении не всегда обращается за помощью. Работу выполняет охотно, но ошибки исправляет только при вмешательстве педагога.

3. **Высокий уровень.** Обучающийся отлично знает правила ТБ, Имеет знание о происхождении и развитии физической культуры, умение выполнять различные физические упражнения. Наличие начальных навыков: умение наблюдать, фиксировать, изучать и делать собственные выводы при знакомстве с общей и специальной физической подготовкой.

Личностные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, и сам готов помощь. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы:

№	Наименования основного оборудования	Количество
1		
1.1	Мультимедийный компьютер	1
1.2	Принтер лазерный	1

1.3	Копировальный аппарат	1
2	**Подвижные и спортивные игры**	
2.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
2.2	Мячи баскетбольные	6
2.3	Сетка волейбольная	1
2.4	Мячи волейбольные	10
2.5	Мячи футбольные	1
2.6	Насос для мячей	1
2.7	Фишки, конусы	10
2.8	Мат гимнастический	10
2.9	Палка гимнастическая	12
2.10	Скакалка детская	12
2.11	Обруч	12
2.12	Рулетка измерительная	1
2.13	Секундомер	1
2.14	Координационная лестница	1
2.15	Теннисные мячи	12
2.16	Скамья гимнастическая	3
3	**Средства доврачебной помощи**	
3.1	Аптечка медицинская	1
3.2	Спортивный зал игровой	1
3.3	Кабинет учителя	1
3.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.	Групповая. Теоретическая подготовка	Презентация по теме. Инструкции по ТБ	Словесные
Тема 2. Общая физическая подготовка.	Групповая. Практическая подготовка	Презентация по теме. Дидактическое пособия	Словесные Наглядные.
Тема 3. Специальная физическая подготовка	Групповая. Практическая работа.	Презентация по теме	Словесные Наглядные
Тема 4. Техническая подготовка.	Групповая. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактическое пособи: слайды по теме.	Словесное. Наглядные. Упражнения
Тема 5. Тактическая подготовка.	Групповая. Практическая работа.	Презентация по теме	Словесные Репродуктивный
Тема 6. Итоговые и показательные занятия.	Групповая. Практическая работа.	Дидактические пособия:	Словесные Наглядные

Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2020. – 60с.
2. Культура тела и духа/ Царик А.В. – М.: Советский спорт, 2015. - 168с.

3. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату/ Жинкин К. - М.: Академия, 2019. – 48с.
4. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры:учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
6. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ Глейберман А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2018. – 224с.
7. Физическая культура: Учебник. 9-е издание/ Барчуков И.С.М.: Академия, 2020. – 528с.

Список литературы для обучающихся

1. Физическая культура. 1-2 классы. Учебник / В.Я. Барышников, А.И. Белоусов. - М.: Русское слово - РС, 2017. - 343 с.
2. Физическая культура. 1-2 классы / Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2017. - 192 с.

Список интернет-ресурсов

1. https://www.gto.ru/ – ВФСК ГТО;
2. https://libsport.ru/ - Российская спортивная энциклопедия;
3. https://sportwiki.to/Спортивная_энциклопедия - Спортивная энциклопедия;
4. http://www.dic.academic.ru – Словари и энциклопедии на Академике;
5. http://elibrary.ru/ - Научная электронная библиотека;

https://vk.com/olimpionicschool - школа

Приложение №1

2.3. Календарно-тематическое планирование.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Темя занятия	Место прове-дения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1				Теория	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	В кабинете	опрос
2				Теория	2	История возникновения волейбола и пионербола. Отличия и сходство игр.	В кабинете	опрос
3				Практика	2	Игра в пионербол.	В спортзале	опрос
4				Теория	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	В кабинете	Зачет
5				Практика	2	Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты.	В спортзале	Зачет
6				Теория	2	Виды гимнастики.	В кабинете.	опрос
7				Теория	2	Утренняя гимнастика.	В кабинете.	Зачет
8				Теория	2	Спортивная гимнастика.	В кабинете.	опрос
9				Теория	2	Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).	В кабинете.	зачет
10				Практика	2	Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.	В спортзале	Зачет
11				Практика	2	Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.	В спортзале	опрос
12				Практика	2	Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 кг).	В спортзале	зачет
13				Практика	2	Упражнения из различных исходных положений.	В спортзале	опрос
14				Практика	2	Чередование упражнений	В	опрос

						руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.	спортзале	
15				Практика	2	Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.	На территории школы	зачет
16				Теория	2	Общая характеристика и классификация основных видов легко-атлетических упражнений.	В кабинете	зачет
17				Практика	2	Бег с ускорением до 30 м.	На территории школы	зачет
18				Практика	2	Прыжки: с места в длину, вверх.	На территории школы	опрос
19				Практика	2	Прыжки с разбега в длину и высоту.	На территории школы	зачет
20				Практика	2	Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	На территории школы	зачет
21				Практика	2	Подвижная игра «Гонка мячей»	На территории школы	опрос
22				Практика	2	Игры: «Салки» «Невод» «Ловцы»	На территории школы	зачет
23				Практика	2	«Встречная эстафета с мячом»,	На территории школы	Зачет
24				Практика	2	Подвижная игра «Метко в цель»	На территории школы	опрос
25				Практика	2	Игра «Подвижная цель»	На территории школы	зачет
26				Практика	2	«Эстафета с бегом» «Эстафета с прыжками»	На территории школы	Зачет
27				Практика	2	Игра «Мяч среднему»	На территории школы	опрос
28				Практика	2	Подвижная игра «Перетягивание через	На территори	Зачет

						черту»	и школы	
29				Практика	2	Игры: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».	На территории школы	зачет
30				Практика	2	«Эстафета с прыжками чехардой»	На территории школы	опрос
31				Практика	2	Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений.	В спортзале	опрос
32				Практика	2	Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения.	В спортзале	опрос
33				Практика	2	Рывки с мгновенной остановкой и резким изменением направлений движения.	В спортзале	Зачет
34				Практика	2	Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.	В спортзале	зачет
35				Практика	2	Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 20-30 см. без отягощения.	В спортзале	опрос
36				Практика	2	Спрыгивание с возвышения 40 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов.	В спортзале	опрос
37				Практика	2	Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.	В спортзале	опрос
38				Практика	2	Прыжки через барьер толчком одной и двух ног.	В спортзале	Зачет
39				Практика	2	Бег через барьеры различной высоты.	В спортзале	зачет
40				Практика	2	Бег на скорость различными способами с изменением направления(координационная – лестница).	В спортзале	опрос
41				Практика	2	Бег по наклонной лестнице, взобраться вверх на четвереньках.	В спортзале	зачет
42				Практика	2	Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения тазом.	В спортзале	Опрос

43				Практика	2	Пружинистые выпады вперед и в стороны.	В спортзале	Зачет
44				Практика	2	Махи руками и ногами с небольшими отягощениями.	В спортзале	зачет
45				Практика	2	Имитация различных упражнений с большой амплитудой движения.	В спортзале	опрос
46				Практика	2	Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.	В спортзале	зачет
47				Практика	2	Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте.	В спортзале	опрос
48				Практика	2	Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом. Серия прыжков на мягкой опоре.	В спортзале	Опрос
49				Теория	2	Овладение техникой передачи и ловли мяча на месте.	В кабинете	опрос
50				Практика	2	Передачи и ловли мяча на месте.	На территории школы	опрос
51				Практика	2	Передача и ловля мяча на месте в парах. Стойка игрока (исходные положения).	На территории школы	опрос
52				Практика	2	Подвижная игра «Точная передача»	На территории школы	опрос
53				Теория	2	Овладение техникой ведение мяча на месте и ведения мяча в шаге.	В кабинете	опрос
54				Практика	2	Ведение мяча на месте. Развитие двигательных качеств.	На территории школы	зачет
55				Практика	2	Техника передвижения с мячом.	На территории школы	опрос
56				Практика	2	Эстафеты с мячами.	На территории школы	зачет
57				Теория	2	Овладение техникой броска и ловли руками от груди.	В кабинете	зачет
58				Практика	2	Комбинации из элементов передач.	На территории школы	зачет
59				Практика	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	На территории школы	зачет
60				Теория	2	Теория: Техника приема и передач мяча сверху двумя руками. Практика:	На территории школы	опрос
61				Практика	2	Передача мяча сверху	На	зачет

						двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера;	территории школы	
62				Практика	2	Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах.	На территории школы	опрос
63				Теория	2	Теория: Техника приёма мяча снизу.	В кабинете	опрос
64				Практика	2	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).	На территории школы	
65				Практика	2	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии.	На территории школы	опрос
66				Практика	2	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием мяча снизу в группе.	На территории школы	зачет
67				Теория	2	Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.	В кабинете	опрос
68				Практика	2	Выбор места для выполнения подачи(броска); выбор места для приема и передачи мяча.	В кабинете	зачет
69				Теория	2	Роль групповых действий на поле.	В кабинете	зачет
70				Практика	2	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	На территории школы	зачет
71				Практика	2	Сдача контрольных нормативов	На территории школы	Зачет
72				Теория	2	Показательные игры пионербол с элементами волейбола(прием снизу, сверху в три касания)	На Школьной площадке	Зачет

Приложение №2

Оценочные материалы

№ п/п	Наименование испытание (теста)	Нормативы						Физ. качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		3	2	1	3	2	1	
1	Бег 30 м (с)	8,3	8,6	9,6	8,8	9,1	10,1	Скоростные возможности
2	Шестиминутный бег (м)	800	600	400	700	500	300	Выносливость
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	15	12	11	14	11	10	Скоростно – силовые возможности
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	95	85	107	87	77	Скоростно – силовые возможности
5	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	305	220	210	250	155	145	Скоростно – силовые возможности
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи – см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3	Гибкость
7	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (кол-во	4	3	2	3	2	1	Координаци-онные способности

	попаданий)							
8	**Челночный бег 3х10 м (с)**	**9,9**	**10,8**	**11,2**	**10,8**	**11,3**	**11,7**	**Координаци-онные способности**