**Муниципальное казенное образовательное учреждение «Хновская средняя общеобразовательная школа»**

**1.Пояснительная записка**

Программа школьного спортивного клуба «Хинави» по спортивно - оздоровительному направлению для учащихся 1-11 классов, учителей и родителей подготовлена для систематизации взаимодействия семьи и школы в области физической культуры и здорового образа жизни.

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. Руководящими нормативными актами в этом направлении являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 23.06.2014 № 170-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 06.04.2015 № 78-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ президента РФ от 24.03.2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
5. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г № 540 «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
6. Распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 г № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
7. [Распоряжение Правительства Российской Федерации "Об утверждении](https://www.minsport.gov.ru/2015/doc/RPRusF1101ot070809.rtf) [стратегии развития физической культуры и спорта в Российской](https://www.minsport.gov.ru/2015/doc/RPRusF1101ot070809.rtf) [Федерации на период до 2020 года"](https://www.minsport.gov.ru/2015/doc/RPRusF1101ot070809.rtf)(от 07.08.2009 № 1101-р)
8. [Приказ "О плане мероприятий по реализации Стратегии развития](https://www.minsport.gov.ru/documents/ministry-orders/29672/) [физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020](https://www.minsport.gov.ru/documents/ministry-orders/29672/) [года"](https://www.minsport.gov.ru/documents/ministry-orders/29672/)(от 14 марта 2016 г. № 245)
9. Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 № ВК-710/09 «О рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися».
10. Концепция модернизации учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации. С изменениями от 2017г.

Ни одно другое социальное окружение нашего района не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, на развитие спорта, какое может осуществить школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении 11 школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья на дальнейшую жизнь, именно здесь появляются новые детские рекорды.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию программы деятельности школьного спортивного клуба для обучающихся 1-11 классов, учителей и родителей.

* 1. Общая характеристика программы

Программа школьного спортивного клуба «Хинави» **ставит своей целью** сформировать у учащихся и других участников образовательного процесса устойчивую потребность в здоровом образе жизни, в творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации активного и здорового досуга.

Для достижения цели программа формулирует задачи практической деятельности в сферах личностного совершенствования, организационной направленности и информационного обеспечения.

В программе представлен комплекс форм и методов деятельности школьного спортивного клуба. Отличительной особенностью данной программы является вовлечённость учителей и родителей в совместную деятельность с детьми, в отличие от программ внеурочной деятельности.

Возраст участников ШСК от 7 лет и старше.

Деятельность членов клуба объединяет все виды, в которых возможно и целесообразно решение задач их развития и социализации. Формы участия родителей и учителей призваны дополнить, усилить мотивацию детей к физически активной и социально значимой деятельности.

Для занятий имеются все условия: действуют два современных спортивных зала, тир 50 метров, пришкольная спортивная площадка, лыжная база. Имеется спортивный инвентарь, в полном объёме обеспечивающий учебную и физкультурно-спортивную деятельность школы.

Спортивные объекты школы многофункциональны: они предназначены для спортивных и подвижных игр, занятий на тренажерах, гимнастикой и фитнесом, стрелковым спортом, танцами, единоборствами, для активного досуга семей учащихся, учителей и сотрудников. Для спортивного инвентаря созданы снарядные комнаты. Спортивный зал предназначен не только для урочной и внеурочной деятельности, но и для проведения праздников и соревнований муниципального уровня.

Режим занятий и мероприятий ШСК ориентирован на вторую половину дня и выходные дни.

Результатом реализации программы должна стать неснижаемая динамика участия школьников в спортивных секциях, участия в мероприятиях по ЗОЖ, ВФСК ГТО учителей, школьников и членов их семей. Победы и призовые места соревнованиях и в творческих конкурсах физкультурно - спортивной направленности.

* 1. Содержание программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направление деятельности** | **Содержание деятельности** | **Срок** | **Ответственные за исполнение** |
| ***Организационная деятельность*** | | | |
| Работа с кадрами ШСК | * анализ работы ШСК2021-2022гг; * обеспечение ШСК педагогическими кадрами. | Август- сентябрь 2022г | Заместитель директора школы по воспитательной работе |
| Собрание Совета ШСК, планирование и организация деятельности ШСК, составление расписания занятий ШСК | - составление и утверждение планов работы ШСК на 2022-2023 уч. год (план работы ШСК, план спортивно- массовых мероприятий); | Август- сентябрь 2022 г. | Заместитель директора школы по воспитательной работе, председатель Совета ШСК |
| ***Методическая деятельность*** | | | |
| Разработка, изменение и дополнение программы ШСК | * анализ действующей программы; * внесение изменений и дополнений. | В течение года | Заместитель директора школы по ВР |
| Проведение методических мероприятий с целью обмена опытом | * участие в методических объединениях педагогов; * участие в семинарах, круглых столах и других формах обмена опытом. | В течение учебного года | председатель Совета ШСК, педагоги |
| Участие в конкурсах разного уровня - районных,  региональных, | * поиск интересных вариантов конкурсной деятельности; * подготовка к соревнованиям, состязаниям; | В течение учебного года по плану | председатель Совета ШСК, педагоги |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| федеральных | * непосредственное участие в соревнованиях; * подведение итогов. |  |  |
| **Связь с образовательными, досуговыми и административными учреждениями (социальное партнерство):** | | | |
| Связь со школами района | * обмен информацией; * проведение совместных мероприятий. | В течение учебного года | Заместитель директора школы по ВР |
| Связь организациями дополнительного образования, в том числе, со спортивными школами | * контакт с базовыми учреждениями физкультурно-спортивной направленности; * проведение общих мероприятий. | В течение учебного года | Заместитель директора школы по воспитательной работе |
| Связь с административными учреждениями, осуществляющими координационную функцию | - предоставление и согласование планов работы ШСК и отчетов о деятельности ШСК; | В течение учебного года | Заместитель директора школы по воспитательной работе, председатель Совета ШСК |
| ***Осуществление контроля над работой ШСК*** | | | |
| Контроль ведения отчетной документации в ШСК | * проверка и корректировка планов; * проверка ведения документации. | В течение учебного года | Заместитель директора школы по ВР |
| Контроль посещения занятий детьми, контроль количественного состава. | - посещение занятий с целью контроля; | В течение учебного года | Заместитель директора школы по ВР |
| Контроль над соблюдением графика работы ШСК | - посещение занятий; | В течение учебного года | Заместитель директора школы по ВР |
| Контроль над выполнением программ ШСК, анализ результативности деятельности ШСК. | * проверка отчетной документации; * анализ мероприятий. | В течение и в конце учебного года | Заместитель директора школы по ВР, председатель Совета ШСК |
| ***Физкультурно-оздоровительная и спортивно - массовая работа*** | | | |
| Проведение спортивных праздников, спортивных акций и др. спортивных мероприятий | * подготовка спортивно-массовых мероприятий (разработка сценариев и плана подготовки); * обеспечение участия учащихся в спортивно-массовых мероприятиях; * проведение мероприятий; * анализ мероприятий. | В течение учебного года | председатель Совета ШСК, члены ШСК |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Проведение спортивных соревнований | * составление плана проведения спортивных соревнований; * комплектование команд для участия в спортивных   соревнованиях;   * работа с командами по подготовке к соревнованиям; * проведение соревнований;   -подведение итогов. | В течение учебного года | председатель Совета ШСК, члены ШСК |

* 1. **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной**

деятельности

Личностные:

а) усвоения краеугольного принципа физической культуры –

отношения к здоровью как безусловной ценности человека;

б) высокий уровень развития личностных качеств (воля, характер, стремление к саморазвитию, коммуникабельность, аналитические, организационные способности и др.);

в) уважительное отношение к традициям, к старшему поколению, патриотизм.

Метапредметные:

а) способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность, ставить цели и достигать их;

б) способность противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

в) способность построить позитивное общение с окружающими; г) способность диагностировать состояние своего организма,

владение способами самоконтроля

Муниципальное казенное образовательное учреждение «Хновская средняя общеобразовательная школа»

Календарный план спортивно-массовых мероприятий на 2022 – 2023 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
| 1 | Массовые соревнования по лёгкой атлетике  «Всероссийский день бега» | v |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Соревнования по мини- | v |  |  |  |  |  |  |  | v |
| 3 | школьный этап  Всероссийского «Дня ходьбы» |  | v |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Фестиваль ГТО |  |  |  | v | v | v | v | v |  |
| 5 | Открытое первенство по баскетболу  среди ОУ |  |  | v | v | v |  |  |  |  |
| 6 | Спортивные мероприятия, посвящённые Всероссийскому  «Дню снега» |  |  |  |  | v |  |  |  |  |
| 7 | Военизированная эстафета |  |  |  |  |  | v |  |  |  |
| 8. | Всероссийская массовая лыжная гонка  «Лыжня России» |  |  |  |  |  | v |  |  |  |
| 9. | Всероссийские массовые соревнования  «Лёд надежды нашей». |  |  |  |  |  | v |  |  |  |
| 10 | Президентские состязания |  |  |  |  |  |  | v | v |  |
| 11 | Президентские спортивные игры |  |  |  |  |  |  | v | v |  |
| 12. | Легкоатлетическая эстафета |  |  |  |  |  |  |  |  | v |

План

спортивных массовых, физкультурно – спортивных и социально значимых мероприятий МКОУ "Хновская СОШ"

на 2022 – 2023 учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование.** | **Сроки** | **Место проведения** | **Ответств.** | **Участники** |
| 1 | Первенство по кроссу  «Золотая осень» среди девушек и юношей. | Сентябрь | МКОУ "Хновская СОШ" | Учителя физкультуры | 5-11класс. |
| 2 | Мероприятия в рамках декады бега | Сентябрь | МКОУ "Хновская СОШ" | Учителя физкультуры, кл. руков., актив клуба. | 1-11 класс |
| 3 | школьные соревнования  по футболу. | Сентябрь | спортплощадка МКОУ "Хновская СОШ" | Учителя  физкультуры | 2 – 11 класс |
| 3. | Весёлые старты  «Светофорчик» | Октябрь | Спортзал школы | Учителя физкультуры, кл. руков., актив клуба | 1-4 класс. |
| 4 | Соревнования « ГТОшка» | Октябрь | Спортзал школы | Учителя физкультуры,  Кл. руков., актив клуба | 5 - 8 класс |
| 5 | Летний фестиваль ГТО | октябрь | спортплощадка МКОУ "Хновская СОШ" | Учителя  физкультуры | 3 – 11 класс |
| 6 | этап Всероссийского «Дня ходьбы | октябрь | спортплощадка МКОУ "Хновская СОШ" | Учителя физкультуры | 5-11 класс |
| 7 | Мероприятия в рамках подготовки и участия в первенстве города по  баскетболу. | Октябрь- январь. | МБУ «ЦСС»  Спортзал школы | Учителя физкультуры | 7 – 11класс |
| 8 | Подготовка и участие в игре «Зарница» | Январь- февраль | Спортзал ОУ | Учителя физкультуры, Зам.директора по ВР, учитель ОБЖ | 5-11 класс |
| 9 | Спортивные мероприятия, посвящённые Всероссийскому «Дню снега» | Январь | Спорт.площадка школы | Учителя физкультуры, Зам.директора по ВР, учитель ОБЖ | 1-5 классы |
| 10 | Спортивная игра  «Вперёд, мальчишки!» | Февраль | Спортзал школы | Учителя физкультуры, Зам.директора  по ВР | 2-4 классы |
| 11 | Военизированная эстафета | Февраль | Маршрут в соответствии с Положением | Учителя физкультуры | 7 – 11 класс |
| 14 | Первенство города по пулевой стрельбе | февраль | Дом спорта  «Русал» | Учителя физкультуры. Завуч по ВР.  Учитель ОБЖ | 5-11 класс |
| 16 | Мероприятия в рамках проведения  «Президентских игр и состязаний» школьный и муниципальный этап | Март- апрель | Спортплощадка ОУ | Учителя физкультуры, Зам.директора по ВР,  учитель ОБЖ | 4-11классы |
| 17 | силомер  (школьный и муниципальный этап) | апрель | спортплощадка МКОУ "Хновская СОШ" | Учителя физкультуры,  актив клуба | 3-11класс |
| 18 | Соревнования по лёгкой атлетике | апрель | спортплощадка МКОУ "Хновская СОШ" | Учителя  физкультуры, актив клуба | 3-11класс |
| 19 | Легкоатлетическая эстафета | май | Маршрут в  соответствии с Положением | Учителя физкультуры | 3-11класс |
| 20 | Соревнования по мини-  футболу среди команд 1 классов ОУ | май | спортплощадка МКОУ "Хновская СОШ" | Учителя физкультуры | 1 класс |
| 21 | Праздник подведения  итогов года | май |  | Администрация  школы | 1-11 класс |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ШСК**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев); К – комплект (из расчета на каждого);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
| **1** | **Нормативные документы** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д |  |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре | Д |
| 1.3 | Программа школьного спортивного клуба МКОУ "Хновская СОШ" | Д |
| **2** | **Методическая и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению** | | |
| 2.1 | Демонстрационные печатные пособия | Д |  |
| 2.2 | Таблицы по стандартам физической подготовленности | Д |  |
| 2.3 | Плакаты методические, в том числе по общеразвивающим и корригирующим упражнениям | Д |  |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Видеофильмы по теме «Физическая культура» | Д |  |
| **4** | **Учебно-практическое оборудование** | | |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Г |  |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |  |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 4.7 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини- футбола | Д |  |
| 4.8 | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
| 4.9 | Перекладина гимнастическая пристенная | Г |  |
| 4.10 | Обручи гимнастические | К |  |
| 4.11 | Комплект матов гимнастических | Г |  |
|  |  |  |  |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
| 4.12 | Перекладина навесная универсальная | Г |  |
| 4.13 | Набор для подвижных игр | К |  |
| 4.14 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4.15 | Набор для туризма (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |  |
| 4.16 | Стол для настольного тенниса | Д |  |
| 4.17 | Комплект для настольного тенниса | Г |  |
| 4.18 | Мячи футбольные | Г |  |
| 4.19 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 4.20 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.21 | Сетка волейбольная | Г |  |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 5.1 | Спортивный зал | 2 | С раздевалками |
| 5.2 | Кабинет учителя | 1 |  |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 |  |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** |  |  |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | | | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 6.4 | Элементы полосы препятствий | Д |  |
| 6.5 | Лыжная трасса | Д |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Интернет ресурсы:

1. журнал «Теория и практика физической культуры». <http://www.teoriya.ru/>
2. журнал **«**Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

<http://www.teoriya.ru/>

1. журнал «Адаптивная физическая культура». <http://www.afkonline.ru/>
2. журнал «Физическая культура в школе». <http://www.schoolpress.ru/>
3. [http://www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)
4. gto.ru

**Календарно-тематическое планирование**

**на 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Ча**  **сы** | **Содержание 272 часа (разделы программы)** |
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика (23 часа)** | | |
| 1 | 1 | Первичный инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетики. |
| 2 | 2 | Низкий старт. Ускорение. |
| 3 | 3 | Бег с ускорением до 80-90 метров. |
| 4 | 4 | Техника прыжка в высоту. |
| 5 | 5 | Совершенствование с 7-9 шагов с разбега. |
| 6 | 6 | Бег на 100 метров на результат. |
| 7 | 7 | Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». |
| 8 | 8 | 11-13 шагов разбега (совершенствование). |
| 9 | 9 | Бег 60 метров с максимальной скоростью. |
| 10 | 10 | Метание м/мяча (150 г) в цель с 16-18м. |
| 11 | 11 | Метание м/мяча (150 г) в цель с разбега. |
| 12 | 12 | Техника длительного бега в равномерном темпе 12-15 минут. |
| 13 | 13 | Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. |
| 14 | 14 | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. |
| 15 | 15 | Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. |
| 16 | 16 | Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. |
| 17 | 17 | Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). |
| 18 | 18 | Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). |
| 19 | 19 | Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. |
| 20 | 20 | Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. |
| 21 | 21 | Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью |
| 22 | 22 | Интервальная тренировка - Выполнения упражнений в максимальном темпе. |
| 23 | 23 | Кросс по пересечённой местности. |
| **Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** | | |
| 24 | 1 | Первичный инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики с основами акробатики. |
| 25 | 2 | Кувырок вперед – назад стойка на лопатках. |
| 26 | 3 | Кувырок вперед в стойках на лопатках (м), назад в полушпагат (д). |
| 27 | 4 | Стойка на голове (м). |
| 28 | 5 | Мост из положения стоя с помощью и без (д). Стойка на руках (м). |
| 29 | 6 | Совершенствование. |
| 30 | 7 | Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов. |
| 31 | 8 | Совершенствование. |
| 32 | 9 | Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника. |
| 33 | 10 | Комплекс корригирующих упражнений для мышц спины. |
| 34 | 11 | Комплекс корригирующих упражнений для живота. |
| 35 | 12 | Совершенствование. |
| 36 | 13 | Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов. |
| 37 | 14 | Подъём переворотом в упор. |
| 38 | 15 | ОРУ  с гимнастической палкой. |
| 39 | 16 | Сед ноги врозь (м), вис лёжа. Вис присев (д). |
| 40 | 17 | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 41 | 18 | Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ с мячом. |
| 42 | 19 | Выполнение двух кувырков вперёд слитно. ОРУ с предметами. |
| 43 | 20 | Выполнение комплекса упражнений из освоенных элементов. |
| **Раздел 3. Спортивные игры (волейбол-20 часов, баскетбол-20 часов)** | | |
| 44 | 1 | Первичный инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. |
| 45 | 2 | Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. |
| 46 | 3 | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. |
| 47 | 4 | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели. |
| 48 | 5 | Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заднюю часть площадки. |
| 49 | 6 | Совершенствование. |
| 50 | 7 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. |
| 51 | 8 | Комбинации из освоенных элементов. |
| 52 | 9 | Игра в нападение в 3 зоне. |
| 53 | 10 | Игра в волейбол с упрощенными правилами. |
| 54 | 11 | Стойки и передвижения игрока. |
| 55 | 12 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой |
| 56 | 13 | Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. |
| 57 | 14 | Эстафеты нижняя прямая подача мяча. |
| 58 | 15 | Нижняя прямая подача мяча. |
| 59 | 16 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| 60 | 17 | Позиционное нападение (6-0) |
| 61 | 18 | Комбинация из разученных элементов в парах. |
| 62 | 19 | Игра по упрощённым правилам. |
| 63 | 20 | Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни. |
| 64 | 21 | Первичный инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. |
| 65 | 22 | Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. |
| 66 | 23 | Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. |
| 67 | 24 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. |
| 68 | 25 | Передача мяча во встречном движении. |
| 69 | 26 | Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении. |
| 70 | 27 | Совершенствование бросков мяча в корзину. |
| 71 | 28 | Вырывание, выбивание мяча. |
| 72 | 29 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. |
| 73 | 30 | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола. |
| 74 | 31 | Нападение быстрым прорывом |
| 75 | 32 | Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол |
| 76 | 33 | Круговая тренировка |
| 77 | 34 | Игра  2 х 2; 3 х 3 |
| 78 | 35 | Терминология баскетбола. Жесты судей. |
| 79 | 36 | Позиционное нападение (5 : 0). |
| 80 | 37 | Зонный прессинг, личный прессинг. |
| 81 | 38 | Игра в баскетбол по основным правилам. |
| 82 | 39 | Игра в баскетбол с привлечением к судейству обучающихся. |
| 83 | 40 | Тренировочная игра 5 х 5, по основным правилам. |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (20 часов)** | | |
| 84 | 1 | Первичный инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. |
| 85 | 2 | Попеременный двухшажный ход. |
| 86 | 3 | Одновременный бесшажный ход. |
| 87 | 4 | Попеременный двухшажный ход. |
| 88 | 5 | Одновременный бесшажный ход. |
| 89 | 6 | Совершенствование. |
| 90 | 7 | Коньковый ход. |
| 91 | 8 | Спуск в высокой стойке. |
| 92 | 9 | Подъем «ёлочкой». |
| 93 | 10 | Спуск в высокой стойке. Дистанция 1км без учета времени. |
| 94 | 11 | Скользящий шаг. |
| 95 | 12 | Классический ход. Дистанция 2км без учета времени. |
| 96 | 13 | Торможение «плугом». |
| 97 | 14 | Игры на лыжах. |
| 98 | 15 | Прохождение дистанции 3 км с учетом времени. |
| 99 | 16 | Прохождение дистанции 5 км с учетом времени. |
| 100 | 17 | Катание с горок. |
| 101 | 18 | Подъем «полу ёлочкой». |
| 102 | 19 | Торможение «плугом». |
| 103 | 20 | Встречные эстафеты на лыжах. |
| **Раздел 5. Подвижные игры (10 часов)** | | |
| 104 | 1 | ОРУ с предметами.  Эстафеты в колоннах. Игра (пионербол). |
| 105 | 2 | ОРУ с предметами.  Эстафеты встречные. Игра (летящий мяч). |
| 106 | 3 | ОРУ с предметами.  Эстафеты парами. Игра (выбивало). |
| 107 | 4 | ОРУ с предметами.  Эстафеты с мячами. Игра (кузнечики). |
| 108 | 5 | ОРУ с предметами.  Эстафеты со скакалкой. Игра (резвый мяч). |
| 109 | 6 | ОРУ с предметами.  Эстафеты с мячами б\б. Игра ( мяч ловцу). |
| 110 | 7 | ОРУ с предметами.  Эстафеты с бросками в корзину. Игра (собачка в будке). |
| 111 | 8 | ОРУ с предметами.  Эстафеты с обручами. Игра (пятнашки с ведением). |
| 112 | 9 | ОРУ с предметами.  Эстафета «верёвочка под ногами». Игра (стритбол). |
| 113 | 10 | ОРУ с предметами.  Эстафеты со скакалкой. Игра (резвый мяч). |
| **Раздел 6. Мини-футбол (20 часов)** | | |
| 114 | 1 | Первичный инструктаж по ТБ на занятиях по мини – футболу. |
| 115 | 2 | Правила игры. Техника передвижения игрока. Подвижная игра. |
| 116 | 3 | Удар внутренней стороной стопы. Подвижная игра. |
| 117 | 4 | Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Подвижная игра. |
| 118 | 5 | Ведение мяча. Подвижная игра. |
| 119 | 6 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Подвижная игра. |
| 120 | 7 | Удар носком. Подвижная игра. |
| 121 | 8 | Удар серединой лба на месте. Подвижная игра. |
| 122 | 9 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Подвижная игра. |
| 123 | 10 | Ведение мяча в различных направлениях с сопротивлением защитника. Подвижная игра. |
| 124 | 11 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Подвижная игра. |
| 125 | 12 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра. |
| 126 | 13 | Удар по летящему мячу средней частью подъема. Подвижная игра. |
| 127 | 14 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Подвижная игра. |
| 128 | 15 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Подвижная игра. |
| 129 | 16 | Обманные движения (финты). Подвижная игра. |
| 130 | 17 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра. |
| 131 | 18 | Закрепление техники перемещений и владения мячом. Подвижная игра. |
| 132 | 19 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Подвижная игра. |
| 133 | 20 | Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Подвижная игра |
| **Раздел 7. Строевая подготовка (25 часов)** | | |
| 134 | 1 | Строевой расчёт. Строи. |
| 135 | 2 | Строй и его элементы. |
| 136 | 3 | Развёрнутый и походный строй. |
| 137 | 4 | Управление строем. |
| 138 | 5 | Строевая стойка. Повороты на месте. |
| 139 | 6 | Строевая стойка. Размыкание, смыкание в шеренги. |
| 140 | 7 | Строевая стойка и выполнение команд. |
| 141 | 8 | Движение походным шагом. |
| 142 | 9 | Движение строевым шагом. |
| 143 | 10 | Движение бегом. |
| 144 | 11 | Повороты в движении. |
| 145 | 12 | Походный шаг с поворотами в движении. |
| 146 | 13 | Строевой шаг с поворотами в движении. |
| 147 | 14 | Отдание воинского приветствия на месте и в движении. |
| 148 | 15 | Выход из строя и возвращение в строй. |
| 149 | 16 | Подход к начальнику и отход от него. |
| 150 | 17 | Перестроение отделения (взвода). |
| 151 | 18 | Построение отделения в колонну по одному. |
| 152 | 19 | Построение отделения в колонну по два. |
| 153 | 20 | Перестроение с одношереножного в двухшереножный строй. |
| 154 | 21 | Перемены направления движения колонны. |
| 155 | 22 | Отделение (взвод) в походном строю. |
| 156 | 23 | Интервалы, дистанции и ширина (глубина) строя. |
| 157 | 24 | Построение отделения в колонну по одному (по два) на месте. |
| 158 | 25 | Перемены направления движения колонны. |
| **Раздел 8. Комплекс ГТО (34 часов)** | | |
| 159 | 1 | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. |
| 160 | 2 | Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО. |
| 161 | 3 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500 -1000м. |
| 162 | 4 | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. |
| 163 | 5 | Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. |
| 164 | 6 | Бег на результат. Сдача контрольного норматива. |
| 165 | 7 | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м,60м,100м – работа рук, ног, корпуса. |
| 166 | 8 | Интервальная тренировка - чередование скорости бега. |
| 167 | 9 | Бег на короткие дистанции на результат. |
| 168 | 10 | Обучение финальному усилию в метании с места. |
| 169 | 11 | Обучение разбегу в метании малого мяча, гранаты. |
| 170 | 12 | Метание с разбега в горизонтальную и вертикальную цель. |
| 171 | 13 | Сдача контрольного норматива. Метание мяча весом 150 гр, гранаты. |
| 172 | 14 | Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед, с доставанием предметов. |
| 173 | 15 | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. |
| 174 | 16 | Прыжки через скамейку в длину и высоту. |
| 175 | 17 | Прыжок в длину. Одинарный, Тройной. |
| 176 | 18 | Прыжок в длину с места на результат. |
| 177 | 19 | Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. |
| 178 | 20 | Упражнения на развитие гибкости с отягощением. |
| 179 | 21 | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. |
| 180 | 22 | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). |
| 181 | 23 | Сдача контрольного норматива на гибкость. |
| 182 | 24 | Подготовительные упражнения для подтягивания из виса, отжимания из упора лежа. |
| 183 | 25 | Подготовительные упражнения для подтягивания из виса, отжимания из упора лежа. Работа с гантелями, набивными мячами. |
| 184 | 26 | Сдача контрольного норматива. Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа. |
| 185 | 27 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Соревнования между учащимися. |
| 186 | 28 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту – сдача контрольного норматива. |
| 187 | 29 | Обучение стрельбе из пневматической винтовки. |
| 188 | 30 | Стрельба из пневматической винтовки по мишеням. |
| 189 | 31 | Лично-командные соревнования по стрельбе. |
| 190 | 32 | Стрельба из пневматической винтовки – сдача норматива. |
| 191 | 33 | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм). |
| 192 | 34 | Спортивное мероприятие « ГТО» |
| **Раздел 9. Пионербол. (10 часов)** | | |
| 193 | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом |
| 194 | 2 | История возникновения игры пионербол. Правила игры |
| 195 | 3 | Организация и проведение соревнований по пионерболу |
| 196 | 4 | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах |
| 197 | 5 | Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра |
| 198 | 6 | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега |
| 199 | 7 | Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра |
| 200 | 8 | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега |
| 201 | 9 | Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра |
| 202 | 10 | Учебная игра в пионербол |
| **Раздел 10. Кроссфит (16 часов)** | | |
| 203 | 1 | Инструктажи ТБ. История создания и развития кроссфита. ОРУ |
| 204 | 2 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с гимнастическими палками. ОРУ |
| 205 | 3 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с мячами и др. предметами. ОРУ |
| 206 | 4 | Медленный бег, специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ |
| 207 | 5 | Челночный бег. ОРУ |
| 208 | 6 | Прыжки через скакалку. ОРУ |
| 209 | 7 | Упражнения для развития ловкости, силы, гибкости. ОРУ |
| 210 | 8 | Броски набивного мяча из различных положений. ОРУ |
| 211 | 9 | Эстафеты, подвижные и спортивные игры, игры с элементами бега, прыжков, метания. ОРУ |
| 212 | 10 | Техника базовых упражнений: «воздушные приседания». ОРУ |
| 213 | 11 | Горизонтальные подтягивания на перекладине. ОРУ |
| 214 | 12 | Сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания с гантелями. ОРУ |
| 215 | 13 | Бурпи, тянущие и толчковые упражнения. ОРУ |
| 216 | 14 | Прыжки, взрывные прыжки. ОРУ |
| 217 | 15 | Отжимания, взрывные отжимания. ОРУ |
| 218 | 16 | Прыжки через скакалку, двойные прыжки через скакалку. ОРУ |
| **Раздел 11. Аэробика (20 часов)** | | |
| 219 | 1 | Инструктажи ТБ на занятиях. Гигиенические знания. Правильная осанка и её значение. ОРУ |
| 220 | 2 | Техника безопасности во время занятий аэробикой. Названия базовых шагов аэробики. ОРУ |
| 221 | 3 | Упражнения для формирования правильной осанки. ОРУ |
| 222 | 4 | Разновидности передвижений. Танцевальные шаги. ОРУ |
| 223 | 5 | Прыжки с поворотами на 90 градусов , с продвижением. ОРУ |
| 224 | 6 | Выпрыгивание из глубокого приседа. Элементы стретчинга. ОРУ |
| 225 | 7 | Подвижная игра «Пустое место». ОРУ |
| 226 | 8 | Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ |
| 227 | 9 | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ |
| 228 | 10 | Подвижная игра «Горелки». ОРУ |
| 229 | 11 | Подвижная игра «Коршун». ОРУ |
| 230 | 12 | Подвижная игра «Удочка». ОРУ |
| 231 | 13 | Подвижная игра «Охотники и утки». ОРУ |
| 232 | 14 | Эстафеты с предметами и без. ОРУ |
| 233 | 15 | Повторение базовых шагов аэробики 1-го года обучения. ОРУ |
| 234 | 16 | Обучение техники выполнения базовых шагов аэробики: V-SТЕР (шаг вперёд в стойку «ноги врозь»). ОРУ |
| 235 | 17 | Обучение техники выполнения базовых шагов аэробики: TOE TAP (нога в сторону на носок). ОРУ |
| 236 | 18 | Обучение техники выполнения базовых шагов аэробики: KNEE UP (колено поднимается вверх). ОРУ |
| 237 | 19 | Выполнение базовых шагов аэробики в соединении. ОРУ |
| 238 | 20 | Выполнение базовых шагов аэробики в соединении. ОРУ |
| **Раздел 12. Настольный теннис (11 часов)** | | |
| 239 | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом.  История возникновения игры |
| 240 | 2 | Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. |
| 241 | 3 | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка |
| 242 | 4 | Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами |
| 243 | 5 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи |
| 244 | 6 | Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча |
| 245 | 7 | Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач |
| 246 | 8 | Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах |
| 247 | 9 | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре |
| 248 | 10 | Обучение технике «срезка» мяча справа, слева |
| 249 | 11 | Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре |
| **Раздел 13. Лёгкая атлетика (23 часа)** | | |
| 250 | 1 | Повторный инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. |
| 251 | 2 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». |
| 252 | 3 | Учетный урок по прыжкам в длину с разбега. |
| 253 | 4 | Бег 2000 метров. |
| 254 | 5 | Совершенствование техники бега на 100 метров. |
| 255 | 6 | Учетный урок, бег на 100 метров. |
| 256 | 7 | Совершенствование техники бега на 400 метров. |
| 257 | 8 | Учетный урок, бег на 400 метров. |
| 258 | 9 | Закрепление техники прыжков в длину способом «согнув ноги». |
| 259 | 10 | Повторное пробегание 30м – 3-4 раза, 60м – 3-4 раза. |
| 260 | 11 | Кроссовый бег без учета времени. |
| 261 | 12 | Эстафетный бег на стадионе 4х100 метров. |
| 262 | 13 | Совершенствование бега на 600 метров. |
| 263 | 14 | Учетный урок, бег на 600 метров. |
| 264 | 15 | Норматив на оценку: 30 м с высокого и низкого старта. Удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивания на перекладине (м) |
| 265 | 16 | Норматив на оценку: 60 м с высокого и низкого старта. Подвижные игры. |
| 266 | 17 | Метание малого мяча на дальность с разбега. Удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивания на перекладине (м), подвижные игры. |
| 267 | 18 | Совершенствование техники метания малого мяча с разбега. Обучение технике прыжков в длину с места. |
| 268 | 19 | Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков. |
| 269 | 20 | Норматив на оценку – прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе до 800 м. |
| 270 | 21 | Челночный бег 4\*9 м. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега и прыжков. |
| 271 | 22 | Норматив – челночный бег 4\*9 м. Бег 400 м в медленном темпе. |
| 272 | 23 | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега и прыжков. Подведение итогов по л/а. |