Макарова Марина Ивановна
Подписано цифровой подписью: Макарова Марина Ивановна
Дата: 2023.11.13 10:50:16 +03'00'

Управление народного образования
Администрация городского округа Дубна Московской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ВОЗМОЖНОСТЬ» ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №_3_от_21.02.2023 г.

Утверждаю
Директор_____ Макарова М.И..
Приказ № 17-01/01-09 от 21.02.2023 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Дельфика»

(стартовый, базовый уровень)
(сетевая)

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации 3 года

Автор-составитель:
учитель
Крупская Евгения Михайловна

г.о. Дубна, 2023 г.

Пояснительная записка.

Программа «Дельфика» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и имеет **стартовый (I и II год обучения)** и **базовый (III год обучения) уровень** освоения.

Дополнительная общеобразовательная программа «Дельфинка» реализуется на основании взаимодействия МБОУ Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Общеобразовательная школа «Возможность» для детей с ограниченными возможностями здоровья г. Дубны Московской области» совместно с МБОУ "СОШ № 1 с углубленным изучением отдельных предметов г. Дубны Московской области" на основании Договора, в котором закреплены основные принципы взаимодействия (Приложение 1). В программу кружка включены подвижные и спортивные игры. В программе используется спортивный зал и прилегающие к нему раздевалки. В спортивном зале используется волейбольная сетка, баскетбольные кольца. Для занятий ОФП используются гимнастические скамейки, шведские стенки. Для беговой подготовки необходимо большое пространство, чему соответствует размер спортивного зала школы №1. Для беговых упражнений применяются степ-платформы, которыми располагает школа.

Школа №1 спортивный зал и оборудование:

Спортивный зал

Оборудование: гимнастические скамейки, шведские стенки, степ-платформы, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, баскетбольный мяч, волейбольный мяч.

Программа составлена с учётом нормативно - правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ (редакция от 17.02.2023 г.);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 (вступает в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года));
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи, утверждённые постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2-4-3648-20»;
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН» 2.4.2.3286-15);
- Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области от 23.03.2016 г.

Актуальность программы.

Специфика деятельности учащихся с нарушением интеллекта на занятиях физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, явное проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Педагог должен сочетать свои действия с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, перекрестной координации движений, пространственной организации моторного акта. Программа составлена для детей с ограниченными возможностями здоровья со сложным дефектом (в том числе, с расстройством аутистического спектра).

Учащиеся должны на занятии проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи педагога. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса обучения и воспитания в рамках дополнительного образования важное значение для детей с проблемами развития имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.).

В зависимости от условий работы педагог может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность занятия, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество занятий дети смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игровые и подвижные упражнения. Занятия имеют тренировочный характер.

Обогащение двигательного опыта обучающегося, повышение уровня его тренированности создают благоприятные условия для спортивной ориентации учащихся по соревновательным видам программы «Специальная олимпиада», что в свою очередь, расширяет для детей контактную зону с окружающим миром и опосредованно влияет на социальную реабилитацию и адаптацию их в обществе.

При проведении занятий необходимо обучать детей самостоятельно составлять и применять комплексы физических упражнений тренировочной направленности. Накопление подобного опыта поможет в дальнейшем поддерживать состояние своего здоровья, организовывать активный досуг.

Новизна и отличительные особенности программы заключается в том, что она затрагивает различные стороны физической подготовки, в том числе и танцевальные направления. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Целью программы формирование и развитие творческой личности, способной к интеллектуальному, нравственному и физическому самосовершенствованию, адаптация к жизни в обществе в процессе освоения физических упражнений.

Задачи.

Личностные задачи:

- воспитывать устойчивые морально-волевые качества: настойчивость, смелость, умение преодолевать трудности;
- формировать познавательные, эстетические, нравственные интересы на материале физической культуры и спорта.

Метапредметные:

- развивать чувства темпа и ритма, координацию движений;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- научить способам организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- научить самостоятельно выполнять упражнения на развитие основных физических качеств;
- научить выполнению двигательных действий и физическими упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физкультуры, активному их использованию в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- привить способность к соблюдению правил самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- обучать способам наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и поведении самостоятельных форм занятий;
- привить способность к соблюдению норм поведения в коллективе, правил безопасности, гигиены занятий и личной гигиены.

Образовательные (предметные задачи):

- дать знания в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;
- создать условия для усвоения учащимися речевого материала, используемого педагогом на занятиях;
- учить с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; совершать прыжок в длину;
- учить метать мяч с места и с разбега;
- учить играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- привлекать к участию в соревнованиях по легкой атлетике;
- составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач индивидуальных особенностей.

Коррекционные:

- способствовать укреплению здоровья, физическому развитию и повышению работоспособности учащихся;
- формировать правильную осанку в статических положениях и в движении;

– оказывать компенсаторное воздействие на физические качества учащихся, отстающих в развитии.

Адресат программы.

Программа написана для детей с нарушением интеллекта, расстройством аутического спектра, задержкой психического развития от 6 до 18 лет.

При зачислении ребенка в кружок необходимо получить заключение врача о допустимой физической нагрузке и особенностях здоровья каждого учащегося.

Возраст детей и их психологические особенности.

У детей с задержкой психического развития (ЗПР) отмечается замедление темпа психического развития, преодолеваемое с возрастом при специфически организованном обучении. Для ЗПР характерны мозаичность и парциальность нарушений психических функций. Вследствие недостаточности динамической организации психической деятельности отмечаются неустойчивость, рассеянность внимания, нарушение контроля за выполняемой деятельностью, поверхность знаний об окружающем мире, социальная незрелость и др.

У детей с умственной отсталостью отмечается недоразвитие интеллекта, которое не является отдельным заболеванием или особым состоянием, скорее это общее название многих отклонений, различных по своей природе и степени выраженности. Умственная отсталость - стойкое, необратимое недоразвитие уровня психической, в первую очередь интеллектуальной деятельности, связанное с врожденной или приобретенной (деменция) органической патологией головного мозга. Наряду с умственной недостаточностью всегда имеет место недоразвитие эмоционально-волевой сферы, речи, моторики и всей личности в целом.

Объём и срок реализации программы

Срок реализации программы – 3 года в объёме 216 часов.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации образовательного процесса

Группы комплектуются по 15-20 человек.

Занятия проводятся с разновозрастной группой постоянного состава. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить учебную группу на подгруппы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Образовательный процесс в системе дополнительного образования имеет ряд преимуществ:

– занятия в свободное от основных уроков время;
– обучение организовано на добровольных началах всех сторон (обучающиеся, родители, педагоги);
– обучающимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия.

Программой предусмотрено:

- Система постоянно усложняющихся заданий с разными вариантами сложности.
- Создание увлекательной, но не развлекательной атмосферы занятий;
- Создание ситуации успеха, чувства удовлетворения от процесса деятельности.

Режим занятий.

Занятия проводятся два раза в неделю, по 1 академическому часу продолжительностью 40 минут.

Планируемые результаты.

Результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения физических упражнений. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физкультуры, умения использовать ценности физкультуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей достижения личностно значимых результатов в физическом развитии.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в формировании определенных качеств личности.

- стремление помогать друг другу и педагогу; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.
- проявление активности, самостоятельности, выдержки и самообладания.
- стремление участвовать в спортивных соревнованиях, танцевальных конкурсах.
- осознание необходимости придерживаться здорового образа жизни.

Метапредметные результаты освоения программного материала проявляются в соответствующих умениях и навыках.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие основных физических качеств;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физическими упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физкультуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- соблюдение правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и поведении самостоятельных форм занятий;
- соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности, гигиены занятий и личной гигиены.

Образовательные результаты освоения программного материала проявляются в области физической культуры.

Обучающиеся будут способны

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; совершать прыжок в длину;
- метать мяч с места и с разбега;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- участие в соревнованиях по легкой атлетике;
- составлять для себя индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять для себя планы занятий с использованием физических упражнений разной направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач индивидуальных особенностей.

Формы аттестации.

Для аттестации детей применяется педагогическое наблюдение, опрос, викторина, тестирование.

Для определения результативности освоения программы используются такие формы, как зачет, соревнования, выполнение нормативов.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания (контрольные) по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь, упражнение на пресс, наклон из положения стоя (тест на гибкость).

Диагностика компетенций и личностных качеств обучающегося по итогам первого полугодия

Критерий	Низкий уровень (1-4 балла)	Средний уровень (5-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Психофизиологические характеристики.	Плохая память. Низкая концентрация внимания. Реакция замедленная, постоянно отвлекается.	Средний уровень памяти. Внимание неустойчивое. Не всегда собран, бывает рассеян.	Очень хорошая память Высокая концентрация внимания. Быстрая реакция. Почти не отвлекается на посторонние дела.
Когнитивные характеристики.	Плохо воспринимает информацию, не отвечает на вопросы.	Средняя скорость восприятия информации. Не всегда может ухватить основную мысль. Не точен в ответах на вопросы.	Очень быстро воспринимает информацию. Может быстро уловить основную мысль, ответить на вопросы на понимание.
Коммуникативно-адаптационные способности.	Отвергаемый. Нет постоянного круга общения в объединении. Контакты носят случайный характер. К взаимодействию приглашают редко. Неадекватная самооценка. Нетерпим к другой точке зрения, позиции. Сам создает конфликтные ситуации.	Признаваемый, с чьим мнением считаются. Конформистский. Не имеет четкого представления о нормах общения. Часто неадекватная самооценка. В конфликтной ситуации принимает сторону большинства.	Лидер. Имеет высокий авторитет в группе сверстников. Желанный участник всех мероприятий и круга общения. Не вступает в конфликты, избегает ссор. Самооценка адекватна.
Уровень мотивации и творческой активности.	Занимается без желания. Посещает занятия по настоянию родителей.	Занимается с желанием, но не проявляет инициативу и активность.	С удовольствием занимается, это доставляет ему радость, он хочет узнать как можно больше.
Теоретическая подготовка	Овладел менее чем ½ объема знаний,	Овладел более чем ½ объема знаний,	Освоил практически весь объем знаний,

учащегося	предусмотренных программой. Не знает технику безопасности. Не знает названия упражнений. Не знает правила игр.	предусмотренных программой. Знает технику безопасности, но не всегда применяет. Немного знает названия упражнений, но выполняет не совсем правильно. Имеет некоторое представление о правилах спортивных игр и соревнований.	предусмотренных программой. Знает и использует технику безопасности. Хорошо знает названия физических упражнений, правила спортивных и подвижных игр, названия инвентаря.
Практические умения и навыки.	Не соблюдает технику безопасности. Не может самостоятельно переодеться для занятий. Выполняет лишь простейшие задания с помощью педагога.	Не всегда соблюдает технику безопасности. Может выполнять некоторые упражнения, но не уверенно или с подсказкой педагога, не всегда качественно	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Знает и всегда соблюдает технику безопасности. Правильно выполняет упражнения, соблюдает правила спортивных и подвижных игр. Самостоятельно выполняет все задания.

Диагностика знаний и умений обучающегося

Критерий / **Направления оценки**	**Низкий уровень (1-2 балла)**	**Средний уровень (3-4 баллов)**	**Высокий уровень (5 баллов)**
1	**2**	**3**	**4**
1.Знание видов спорта. Самостоятельность выбора способа решения поставленных задач.	Не знает и не интересуется историей спорта, видами спорта. Не может самостоятельно выполнить поставленную задачу.	Имеет представление о истории спорта, видах спорта. Знает названия упражнений, но может путать, не стремится узнать больше.	В полном объеме знают материал о видах спорта. Четко выполняет упражнения.
2.Владение навыками подготовки к тренировке (переодеться, выполнить разминку).	Неправильно выполняет упражнения при разминке. Не способен самостоятельно переодеться.	Выполняет разминку почти правильно. Способен самостоятельно переодеться к тренировке.	Способен самостоятельно провести разминку.
3. Владение навыками спортивных игр.	Не знает правил спортивных и подвижных игр. Не	Неуверенно ведет себя в процессе подвижных и	Знает правила игр. Способен самостоятельно организовать

	способен самостоятельно участвовать в игре.	спортивных игр. Не может объяснить правила игры.	игровой процесс. Занимает активную позицию в игре.
4.Уровень освоения двигательных навыков.	Владение двигательными навыками поверхностно. Не способность самостоятельно выполнять задание.	Правильное выполнение общей схемы движения. Невысокое качество выполнения движений.	Владение двигательными навыками на высоком уровне. Участие в спортивных соревнованиях.
5.Владение навыками самоконтроля.	Не способен определить уровень нагрузки, определить степень утомления, определить свои действия для восстановления организма.	Не может чётко определить свое состояние, степень утомления. Способен принять решения о смене режима работы или ее прекращении.	Быстро и чётко определяет свое состояние, принимает решение о необходимости смены рода деятельности или отдыхе.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Аналитический материал, журнал посещаемости, материал тестирования и результатов по нормативам.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

По итогам проведения психологической диагностики, наблюдения при сдаче зачетов и нормативов оформляется аналитический материал, заполняются диагностические карты. Для родителей проводятся открытые занятия, соревнования и эстафеты.

Контроль проводится 3 раза в год. Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития. На основе этих данных совместно с медицинским работником определяются физкультурные группы. Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т.д.).

Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации программы необходим спортивный зал, спортивный инвентарь: волейбольный мяч, баскетбольный мяч, волейбольная сетка, баскетбольное кольцо и т.д.

Информационное обеспечение программы.

Информационные плакаты.

Литература по видам спорта.

Видеосъемка о видах спорта и соревнованиях.

Тематические презентации.

Кадровое обеспечение программы.

Педагог, реализующий программу, должен обладать высшим физкультурным образованием, владеть знаниями в области адаптивной физической культуры.

Условия реализации программы.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана и регламентируется расписанием занятий.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

1. учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
2. вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление здоровья обучающихся; формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
3. формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Учебный план I года обучения

№ п/п	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	2	3	Опрос
2.	Гимнастика	3	16	19	Тестирование, зачет, текущий
3.	Подвижные игры	3	16	19	Тестирование, зачет, текущий
4.	Легкая атлетика	6	14	20	Участие в соревнованиях, тестирование, текущий
5.	Танцевальные упражнения	1	9	10	Участие в фестивале искусств, текущий
6.	Итоговое занятие	-	1	1	Итоговое тестирование
	Всего	**14**	**58**	**72**	

Содержание учебного плана

I. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство детей друг с другом и с учителем. Беседа с детьми о содержании, целях и задачах первого года обучения. Практика: Определение начального уровня знаний, умений и навыков детей.

II. Подвижные игры.

Теория: разновидности спортивных и подвижных игр, правила игр. Практика: Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

III. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Виды дисциплин легкой атлетики. Практика: Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метании в цель и на дальность.

IV. Гимнастика.

Теория: техника безопасности при занятиях гимнастикой. Практика: Гимнастические упражнения являются одной из основных частей программы физической культуры. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

V. Танцевальные упражнения.

Теория: Названия танцевальных движений. Практика: Названия танцевальных движений. Практика: Способствуют развитию координации, чувства ритма. На занятиях изучаются несложные танцевальные упражнения, которые в дальнейшем собираются в танцевальные номера, с которыми дети выступают на мероприятиях различного уровня.

VI. Итоговое занятие.

Теоретические знания учащихся проверяются с помощью устного опроса, тестов, контрольных карточек.

Практические умения оцениваются путем тестирования в различных упражнениях.

При оценке работы учащихся педагогу необходимо руководствоваться критериями, определяющими степень усвоения знаний, умений, навыков в области физической культуры.

Учебный план II года обучения

№ п/п	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	2	3	Опрос
2.	Гимнастика	3	10	13	Тестирование, зачет, текущий
3.	Спортивные игры	3	19	22	Тестирование, зачет, текущий
4.	Легкая атлетика	6	17	23	Участие в соревнованиях, тестирование, текущий
5.	Танцевальные упражнения	1	9	10	Участие в фестивале искусств, текущий
6.	Итоговое занятие	-	1	1	Итоговое тестирование
	Всего	**14**	**58**	**72**	

Содержание учебного плана

I. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Беседа с детьми о содержании, целях и задачах второго года обучения. Практика: Вводное тестирование, умений и навыков детей.

II. Спортивные игры.

Теория: разновидности спортивных игр, правила игр. Практика: спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

III. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Виды дисциплин легкой атлетики, правила соревнований. Судейство соревнований. Практика: Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метании в цель и на дальность.

IV. Гимнастика.

Теория: названия упражнений и снарядов. Практика: Гимнастические упражнения являются одной из основных частей программы физической культуры. В программный материал входят виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

V. Танцевальные упражнения.

Теория: Названия танцевальных стилей и направлений. Практика: Способствуют развитию координации, чувства ритма. Совершенствование танцевальных движений, постановка танцевальных номеров.

VI. Итоговое занятие.

Теоретические знания учащихся проверяются с помощью устного опроса, тестов, контрольных карточек.

Практические умения оцениваются путем тестирования в различных упражнениях.

При оценке работы учащихся педагогу необходимо руководствоваться критериями, определяющими степень усвоения знаний, умений, навыков в области физической культуры.

Учебный план III года обучения

№ п/п	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	2	3	Опрос
2.	Гимнастика	3	10	13	Тестирование, зачет, текущий
3.	Спортивные игры	3	19	22	Тестирование, зачет, текущий
4.	Легкая атлетика	6	17	23	Участие в соревнованиях, тестирование, текущий
5.	Танцевальные упражнения	1	9	10	Участие в фестивале искусств, текущий
6.	Итоговое занятие	-	1	1	Итоговое тестирование
	Всего	**14**	**58**	**72**	

Содержание учебного плана

I. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Беседа с детьми о содержании, целях и задачах третьего года обучения. Практика: Вводное тестирование, умений и навыков детей.

II. Спортивные игры.

Теория: разновидности спортивных игр, правила игр. Практика: Спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка, работать в команде. Необходимо выработать навык самостоятельно организовывать спортивные игры. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

III. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Виды дисциплин легкой атлетики, правила соревнований. Судейство соревнований. Виды соревнований. Основы тренировочного процесса. Практика: Необходимо выработать умение самим организовывать соревновательную деятельность. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики

приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метании в цель и на дальность.

IV. Гимнастика.

Теория: Названия упражнений и снарядов. Практика: Навыки подстраховки. Гимнастические упражнения являются одной из основных частей программы физической культуры. В программный материал входят виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

V. Танцевальные упражнения.

Теория: Названия танцевальных движений. Практика: Развитие координации, чувства ритма. Закрепляются танцевальные элементы, совершенствуются танцевальные номера.

VI. Итоговое занятие.

Теоретические знания учащихся проверяются с помощью устного опроса, тестов, контрольных карточек.

Практические умения оцениваются путем тестирования в различных упражнениях.

При оценке работы учащихся педагогу необходимо руководствоваться критериями, определяющими степень усвоения знаний, умений, навыков в области физической культуры.

Методическое обеспечение программы

Методы обучения.

Для успешной реализации данной программы используются современные **методы и формы обучения**, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности.

В процессе реализации программы применяются следующие методы: *рецептивный* – беседы, ознакомление детей с теоретическими основами физической культуры.

Объяснительно-иллюстративный – использование плакатов, видеопродукции, презентаций.

Методы самостоятельной работы учащихся – самостоятельное проведение разминки, организация игры.

Методы контроля и самоконтроля – применяются при проведении тестирований, определении самочувствия, степени нагрузки.

Методы формирования личностных результатов – применяются в соревнованиях, разборе игровых ситуаций и т. д.

Формы организации образовательного процесса: Индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия.

- Беседа.
- Практическое занятие.
- Коллективная работа.
- Самостоятельная работа.
- Соревнование.

Педагогические технологии.

- Игровая технология
- Коррекционно-развивающие технологии
- Технология уровневой дифференциации
- Информационно-компьютерные технологии

Алгоритм учебного занятия.

Основные этапы занятия:

I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).

II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.)

Основная часть занятия имеет практическую направленность.

III. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности учащихся.

Дидактические материалы.

В процессе занятия используются информационные карточки о видах спорта и инвентаре.

Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
2. Конституция РФ.
3. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки Минобрнауки России от 11.12.2006т№06-1844//Примерные требования к программам дополнительного образования.

Литература, использованная педагогом:

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С.Г. Арзуманов. — М.: Феникс, 2015.
2. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016.
3. Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. — Москва: Машиностроение, 2015.
4. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды / П.Ф. Лесгафт. — М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016.
5. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. — М.: Физкультура и спорт, 2015.
6. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы-составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С. П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016.
7. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом. Методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС/ Геслак Дэвид. – Рама Паблишинг, 2023.
8. Лечебная физическая культура./Вайнер Э.Н. – КноРус, 2023.
9. Адаптивная физическая культура 10-11 классы. 2-е издание. / Бегидова Т.П. – ЮРАЙТ, 2023.

Интернет источники для детей:

1. Детям о здоровом образе жизни. https://www.youtube.com/watch?v=m58y0bGDtUw
2. Как сберечь здоровье. https://www.youtube.com/watch?v=G_1srn8knDI
3. Мультфильм про футбол. https://www.youtube.com/watch?v=FhXAnVsuhjc
4. Мультфильм про спорт. https://www.youtube.com/watch?v=oNrw35yR_rA
5. Смешарики. Азбука здоровья. https://hd.kinopoisk.ru/film/4171549cbac654cdaa0d48bf7996ff59/

Интернет источники:

1.Игра «Про здоровье»: https://www.youtube.com/watch?v=GJDBJK-vWcQ

2.Классный час на тему: «Здоровые дети в здоровой семье». https://www.youtube.com/watch?v=qOjhZHEWfm4

3.Открытое занятие «Королевство-Здоровье»: https://www.youtube.com/watch?v=3CUVoR6QJi8

4.Правила здорового образа жизни: https://www.youtube.com/watch?v=MXGygYj_xvI

5.«Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через подвижные игры»: https://www.youtube.com/watch?v=HEHDN2Q60fU

Календарный учебный график I год обучения

№ п\п	Число/Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Беседа	**1**	Вводное занятие	Школа №1 спортивный зал	опрос
2			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	ОРУ без предметов. Правила безопасности при занятиях гимнастикой.	Школа №1 спортивный зал	текущий
3			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Танцевальные упражнения. Элементы русских - народных танцев.	Школа №1 спортивный зал	текущий
4			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Гимнастика. ОРУ с мячом. Что такое художественная гимнастика.	Школа №1 спортивный зал	текущий
5			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Танцевальные упражнения. Теория игровой деятельности Подвижные игры: «Колдунчики».	Школа №1 спортивный зал	текущий
6			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	Школа №1 спортивный зал	текущий
7			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Элементы направления хип-хоп. Подвижные игры: «Вышибалы».	Школа №1 спортивный зал	текущий
8			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	Школа №1 спортивный зал	текущий
9			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Подвижные игры. Подвижные игры: «Вышибалы». Теория игровой деятельности	Школа №1 спортивный зал	текущий

10			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	Школа №1 спортивный зал	тестирование
11			Практическая деятельность	**1**	Подвижные игры. Подвижные игры: «Вышибалы».	Школа №1 спортивный зал	текущий
12			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ с мячом.	Школа №1 спортивный зал	тестирование
13			Практическая деятельность	**1**	Подвижные игры: «Колдунчики».	Школа №1 спортивный зал	текущий
14			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	Школа №1 спортивный зал	текущий
15			Практическая деятельность	**1**	Спортивные игры. Волейбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
16			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ с мячом.	Школа №1 спортивный зал	текущий
17			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Элементы направления хип-хоп. Спортивные игры. Волейбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
18			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ с мячом.	Школа №1 спортивный зал	текущий
19			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Танцевальные упражнения. Элементы направления хип-хоп. Теория игровой деятельности Подвижные игры.	Школа №1 спортивный зал	текущий
20			Беседа	**1**	Гимнастика. Упражнения со скакалкой.	Школа №1 спортивный зал	текущий
21			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Подвижные игры.	Школа №1 спортивный зал	текущий
22			Практическая деятельность	**1**	ОРУ без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
23			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Элементы направления хип-хоп. Спортивные игры. Баскетбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
24			Практическая	**1**	ОРУ без предметов.	Школа №1	текущий

			деятельность			спортивный зал	
25			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Элементы направления хип-хоп. Спортивные игры. Футбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
26			Практическая деятельность	**1**	ОРУ без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
27			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Спортивные игры. Футбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
28			Практическая деятельность	**1**	ОРУ без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
29			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Названия беговых упражнений.	Школа №1 спортивный зал	текущий
30			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения со скакалкой.	Школа №1 спортивный зал	текущий
31			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Беговые упражнения.	Школа №1 спортивный зал	текущий
32			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Гимнастика. Упражнения на скамье. Что такое спортивная гимнастика.	Школа №1 спортивный зал	текущий
33			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на скамье.	Школа №1 спортивный зал	текущий
34			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Легкая атлетика. Прыжки. Виды прыжковых упражнений.	Школа №1 спортивный зал	текущий
35			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на скамье.	Школа №1 спортивный зал	текущий
36			Практическая деятельность	**1**	Спортивные и подвижные игры. Футбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
37			Практическая	**1**	Гимнастика. Упражнения на скамье.	Школа №1	текущий

			деятельность			спортивный зал	
38			Практическая деятельность	**1**	Спортивные и подвижные игры. Пионербол. Футбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
39			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
40			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Метание.	Школа №1 спортивный зал	текущий
41			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
42			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Прыжки.	Школа №1 спортивный зал	текущий
43			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения со скакалкой.	Школа №1 спортивный зал	текущий
44			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Танцевальные упражнения. Легкая атлетика. Челночный бег. Виды беговых дисциплин в легкой атлетике.	Школа №1 спортивный зал	текущий
45			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с обручем.	Школа №1 спортивный зал	текущий
46			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Подвижные игры. Русские – народные игры.	Школа №1 спортивный зал	текущий
47			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на координацию.	Школа №1 спортивный зал	текущий
48			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения.	Школа №1 спортивный зал	текущий
49			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на координацию.	Школа №1 спортивный зал	текущий
50			Практическая деятельность	**1**	Спортивные игры. Волейбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
51			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на координацию.	Школа №1 спортивный зал	текущий
52			Практическая	**1**	Спортивные игры.Футбол.	Школа №1	текущий

			деятельность			спортивный зал	
53			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Легкая атлетика. Бег на время. Дисциплины легкой атлетики.	Школа №1 спортивный зал	текущий
54			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с обручами.	Школа №1 спортивный зал	текущий
55			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Бег на время.	Школа №1 спортивный зал	текущий
56			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с обручами.	Школа №1 спортивный зал	текущий
57			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Теория эстафетного бега.	Школа №1 спортивный зал	текущий
58			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
59			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	Школа №1 спортивный зал	текущий
60			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
61			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Легкая атлетика. Эстафетный бег. История развития легкой атлетики.	Школа №1 спортивный зал	текущий
62			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на лавке.	Школа №1 спортивный зал	текущий
63			Практическая деятельность	**1**	Подвижные игры. «Лиса и зайцы».	Школа №1 спортивный зал	текущий
64			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Акробатические упражнения.	Школа №1 спортивный зал	текущий

65			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Бег с низкого старта.	Школа №1 спортивный зал	текущий
66			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
67			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Бег с низкого старта.	Школа №1 спортивный зал	текущий
68			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения со скакалкой.	Школа №1 спортивный зал	текущий
69			Практическая деятельность	**1**	Подвижные игры. Игра «Вышибалы».	Школа №1 спортивный зал	текущий
70			Практическая деятельность	**1**	Подвижные игры.	Школа №1 спортивный зал	текущий
71			Тестирование	**1**	Итоговое занятие. Тестирование.	Школа №1 спортивный зал	текущий
72			Практическая деятельность	**1**	Спортивный праздник	Школа №1 спортивный зал	Итоговая работа

Календарный учебный график II год обучения

№ п\п	**Число/Месяц**	**Время проведения занятия**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1			Беседа	**1**	Вводное занятие	Школа №1 спортивный зал	опрос
2			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	ОРУ без предметов. Виды гимнастики.	Школа №1 спортивный зал	текущий
3			Практическая деятельность Теоретическое	**1**	Танцевальные упражнения. Элементы русских - народных танцев.	Школа №1 спортивный зал	текущий

			занятие		История народных танцев.		
4			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Гимнастика. ОРУ с мячом. Что такое художественная гимнастика.	Школа №1 спортивный зал	текущий
5			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Танцевальные упражнения. Танцевальная аэробика. Спортивные игры. Волейбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
6			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	Школа №1 спортивный зал	текущий
7			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Направление хип-хоп. Спортивные игры. Волейбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
8			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	Школа №1 спортивный зал	текущий
9			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Подвижные игры. Спортивные игры. Волейбол. Теория игровой деятельности	Школа №1 спортивный зал	текущий
10			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	Школа №1 спортивный зал	тестирование
11			Практическая деятельность	**1**	Подвижные игры. Спортивные игры. Волейбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
12			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ с мячом.	Школа №1 спортивный зал	тестирование
13			Практическая деятельность	**1**	Спортивные игры. Волейбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
14			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	Школа №1 спортивный зал	текущий
15			Практическая деятельность	**1**	Спортивные игры. Волейбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий

16			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ с мячом.	Школа №1 спортивный зал	текущий
17			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Направление хип-хоп. Спортивные игры. Волейбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
18			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ с мячом.	Школа №1 спортивный зал	текущий
19			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Танцевальные упражнения. Направление хип-хоп. Пионербол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
20			Беседа	**1**	Гимнастика. Упражнения со скакалкой.	Школа №1 спортивный зал	текущий
21			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Пионербол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
22			Практическая деятельность	**1**	ОРУ без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
23			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Направление хип-хоп. Спортивные игры. Баскетбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
24			Практическая деятельность	**1**	ОРУ без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
25			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Направление хип-хоп. Спортивные игры. Футбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
26			Практическая деятельность	**1**	ОРУ без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
27			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Спортивные игры. Футбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
28			Практическая деятельность	**1**	ОРУ без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
29			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Беговые упражнения.	Школа №1 спортивный зал	текущий

			Теоретическое занятие		Названия беговых упражнений. Виды соревнований. Разрядная таблица.		
30			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения со скакалкой.	Школа №1 спортивный зал	текущий
31			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Беговые упражнения.	Школа №1 спортивный зал	текущий
32			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Гимнастика. Упражнения на скамье. Что такое спортивная гимнастика.	Школа №1 спортивный зал	текущий
33			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на скамье.	Школа №1 спортивный зал	текущий
34			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Легкая атлетика. Прыжки. Виды прыжковых упражнений.	Школа №1 спортивный зал	текущий
35			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на скамье.	Школа №1 спортивный зал	текущий
36			Практическая деятельность	**1**	Спортивные. Футбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
37			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на скамье.	Школа №1 спортивный зал	текущий
38			Практическая деятельность	**1**	Спортивные игры. Пионербол. Футбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
39			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
40			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Метание.	Школа №1 спортивный зал	текущий
41			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
42			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Прыжки.	Школа №1 спортивный зал	текущий

43			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения со скакалкой.	Школа №1 спортивный зал	текущий
44			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Танцевальные упражнения. Легкая атлетика. Челночный бег. Виды беговых дисциплин в легкой атлетике.	Школа №1 спортивный зал	текущий
45			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с обручем.	Школа №1 спортивный зал	текущий
46			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Русские – народные игры.	Школа №1 спортивный зал	текущий
47			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на координацию.	Школа №1 спортивный зал	текущий
48			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения.	Школа №1 спортивный зал	текущий
49			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на координацию.	Школа №1 спортивный зал	текущий
50			Практическая деятельность	**1**	Спортивные игры. Волейбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
51			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на координацию.	Школа №1 спортивный зал	текущий
52			Практическая деятельность	**1**	Спортивные игры. Футбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
53			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Легкая атлетика. Бег на время. Дисциплины легкой атлетики.	Школа №1 спортивный зал	текущий
54			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с обручами.	Школа №1 спортивный зал	текущий
55			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Бег на время.	Школа №1 спортивный зал	текущий
56			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с обручами.	Школа №1 спортивный зал	текущий
57			Практическая	**1**	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	Школа №1	текущий

			деятельность Теоретическое занятие		Теория эстафетного бега.	спортивный зал	
58			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
59			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	Школа №1 спортивный зал	текущий
60			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
61			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Легкая атлетика. Эстафетный бег. История развития легкой атлетики.	Школа №1 спортивный зал	текущий
62			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на лавке.	Школа №1 спортивный зал	текущий
63			Практическая деятельность	**1**	Баскетбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
64			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Акробатические упражнения.	Школа №1 спортивный зал	текущий
65			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Бег с низкого старта.	Школа №1 спортивный зал	текущий
66			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
67			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Бег с низкого старта.	Школа №1 спортивный зал	текущий
68			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения со скакалкой.	Школа №1 спортивный зал	текущий

69			Практическая деятельность	**1**	Подвижные игры. Баскетбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
70			Практическая деятельность	**1**	Баскетбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
71			Тестирование	**1**	Итоговое занятие. Тестирование.	Школа №1 спортивный зал	текущий
72			Практическая деятельность	**1**	Спортивный праздник	Школа №1 спортивный зал	Итоговая работа

Календарный учебный график III год обучения

№ п\п	Число/Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Беседа	**1**	Вводное занятие	Школа №1 спортивный зал	опрос
2			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	ОРУ без предметов. Виды гимнастики.	Школа №1 спортивный зал	текущий
3			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Танцевальные упражнения. Элементы русских - народных танцев. История народных танцев.	Школа №1 спортивный зал	текущий
4			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Гимнастика. ОРУ с мячом. Что такое художественная гимнастика. Подстраховка.	Школа №1 спортивный зал	текущий
5			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Танцевальные упражнения. Танцевальная аэробика. Спортивные игры. Волейбол. Помощь младшим.	Школа №1 спортивный зал	текущий
6			Практическая	**1**	Гимнастика. Упражнения с	Школа №1	текущий

			деятельность		гимнастическими палками.	спортивный зал	
7			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Направление хип-хоп. Спортивные игры. Волейбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
8			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	Школа №1 спортивный зал	текущий
9			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Подвижные игры. Спортивные игры. Волейбол. Теория игровой деятельности	Школа №1 спортивный зал	текущий
10			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	Школа №1 спортивный зал	тестирование
11			Практическая деятельность	**1**	Подвижные игры. Спортивные игры. Волейбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
12			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ с мячом.	Школа №1 спортивный зал	тестирование
13			Практическая деятельность	**1**	Спортивные игры. Волейбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
14			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	Школа №1 спортивный зал	текущий
15			Практическая деятельность	**1**	Спортивные игры. Волейбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
16			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ с мячом.	Школа №1 спортивный зал	текущий
17			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Направление хип-хоп. Спортивные игры. Волейбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
18			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ с мячом.	Школа №1 спортивный зал	текущий
19			Практическая деятельность Теоретическое	**1**	Танцевальные упражнения. Направление хип-хоп. Пионербол.	Школа №1 спортивный зал	текущий

			занятие				
20			Беседа	**1**	Гимнастика. Упражнения со скакалкой.	Школа №1 спортивный зал	текущий
21			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Пионербол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
22			Практическая деятельность	**1**	ОРУ без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
23			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Направление хип-хоп. Спортивные игры. Баскетбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
24			Практическая деятельность	**1**	ОРУ без предметов. Судейская деятельность. ОФП.	Школа №1 спортивный зал	текущий
25			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Направление хип-хоп. Спортивные игры. Футбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
26			Практическая деятельность	**1**	ОРУ без предметов. ОФП.	Школа №1 спортивный зал	текущий
27			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Спортивные игры. Футбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
28			Практическая деятельность	**1**	ОРУ без предметов. ОФП.	Школа №1 спортивный зал	текущий
29			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Названия беговых упражнений. Виды соревнований. Разрядная таблица.	Школа №1 спортивный зал	текущий
30			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения со скакалкой. Силовая тренировка.	Школа №1 спортивный зал	текущий
31			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Беговые упражнения.	Школа №1 спортивный зал	текущий
32			Практическая деятельность Теоретическое	**1**	Гимнастика. Упражнения на скамье. ОФП. Что такое спортивная гимнастика.	Школа №1 спортивный зал	текущий

			занятие				
33			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на скамье.	Школа №1 спортивный зал	текущий
34			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Легкая атлетика. Прыжки. Виды прыжковых упражнений. ОФП.	Школа №1 спортивный зал	текущий
35			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на скамье.	Школа №1 спортивный зал	текущий
36			Практическая деятельность	**1**	Спортивные. Футбол. Силовая тренировка.	Школа №1 спортивный зал	текущий
37			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на скамье. ОФП.	Школа №1 спортивный зал	текущий
38			Практическая деятельность	**1**	Спортивные игры. Пионербол. Футбол. Силовая тренировка.	Школа №1 спортивный зал	текущий
39			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
40			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Метание. ОФП.	Школа №1 спортивный зал	текущий
41			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
42			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Прыжки. Силовая тренировка.	Школа №1 спортивный зал	текущий
43			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения со скакалкой.	Школа №1 спортивный зал	текущий
44			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Танцевальные упражнения. Легкая атлетика. Челночный бег. Виды беговых дисциплин в легкой атлетике.	Школа №1 спортивный зал	текущий
45			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с обручем.	Школа №1 спортивный зал	текущий
46			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Русские – народные игры. Тренировка на	Школа №1 спортивный зал	текущий

					выносливость.		
47			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на координацию. ОФП.	Школа №1 спортивный зал	текущий
48			Практическая деятельность	**1**	Танцевальные упражнения. Силовая тренировка.	Школа №1 спортивный зал	текущий
49			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на координацию. ОФП.	Школа №1 спортивный зал	текущий
50			Практическая деятельность	**1**	Спортивные игры. Волейбол. Тренировка на выносливость.	Школа №1 спортивный зал	текущий
51			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на координацию. ОФП.	Школа №1 спортивный зал	текущий
52			Практическая деятельность	**1**	Спортивные игры. Футбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
53			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Легкая атлетика. Бег на время. Дисциплины легкой атлетики. Силовая тренировка.	Школа №1 спортивный зал	текущий
54			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с обручами.	Школа №1 спортивный зал	текущий
55			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Бег на время. ОФП.	Школа №1 спортивный зал	текущий
56			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения с обручами.	Школа №1 спортивный зал	текущий
57			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Теория эстафетного бега. Силовая тренировка.	Школа №1 спортивный зал	текущий
58			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
59			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	Школа №1 спортивный зал	текущий

60			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ без предметов. Тренировка на выносливость.	Школа №1 спортивный зал	текущий
61			Практическая деятельность Теоретическое занятие	**1**	Легкая атлетика. Эстафетный бег. История развития легкой атлетики.	Школа №1 спортивный зал	текущий
62			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения на лавке. ОФП.	Школа №1 спортивный зал	текущий
63			Практическая деятельность	**1**	Баскетбол. Силовая тренировка.	Школа №1 спортивный зал	текущий
64			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Акробатические упражнения.	Школа №1 спортивный зал	текущий
65			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Бег с низкого старта. Подготовка к соревнованиям.	Школа №1 спортивный зал	текущий
66			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. ОРУ без предметов.	Школа №1 спортивный зал	текущий
67			Практическая деятельность	**1**	Легкая атлетика. Бег с низкого старта.	Школа №1 спортивный зал	текущий
68			Практическая деятельность	**1**	Гимнастика. Упражнения со скакалкой.	Школа №1 спортивный зал	текущий
69			Практическая деятельность	**1**	Подвижные игры. Баскетбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
70			Практическая деятельность	**1**	Баскетбол.	Школа №1 спортивный зал	текущий
71			Тестирование	**1**	Итоговое занятие. Тестирование.	Школа №1 спортивный зал	текущий
72			Практическая деятельность	**1**	Спортивный праздник	Школа №1 спортивный зал	Итоговая работа