

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа «Перспектива»**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
Научно-методическим советом
(протокол
от 05.05.2023 №3)

УТВЕРЖДЕНА
приказом руководителя
от 10.05.2023 №ПВА-13-268/3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

Спортивный клуб «Юный спартаец»

(название исходной программы)

Возраст обучающихся: 7 - 11 лет
Срок реализации программы: 1 год
недели
Количество часов: 102 часа
Автор-составитель программы:
Фокина Ольга Станиславовна,
педагог дополнительного
образования

г. Сургут

2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЙ СПАРТАНЕЦ»

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	Спортивный клуб «Юный спартанец» (общефизическая подготовка)
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Фокина Ольга Станиславовна
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа (в случае ее реализации)	Приказом директора школы Е.Л. Запольской от 10.05.2023 №ПВА-13-268/3
Информация о наличии рецензии (в случае, если таковая имеется)	Нет
Цель дополнительной общеобразовательной программы	Погружение обучающихся в практику по созданию новых культурных форм организации физкультурно-спортивной жизни школы и начальной профориентации в области физической культуры и спорта.
Задачи дополнительной общеобразовательной программы	Задачи: Образовательные <ul style="list-style-type: none">• формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными

	<p>мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Развивающие</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; <p>развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>формировать эстетические потребности, ценностей и чувств;</p> <p>формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Воспитательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать чувство гордости за свою Родину, за достижения российских спортсменов; <p>воспитывать этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p>
Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы	Стартовый
Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	- формировать первоначальное представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

	<p>- овладеть умениями организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</p> <p>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год, необходимых для реализации дополнительной общеобразовательной программы	3/102ч
Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе	7-11 лет

**Пояснительная записка
о реализации учебно-тематического плана**

на 2023/2024 учебный год

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный спартаец» по своему содержанию призвана осуществлять физическое воспитание школьников, направлена на физическое развитие личности, обладающей навыками здорового образа жизни. Действие объединения является частью общешкольных мероприятий физкультурно-спортивной направленности. В основе программы — системный подход к формированию здорового образа жизни воспитанника и его физическое становление.

Подготовка по данной программе гармонично вписывается в образовательный маршрут учащихся, обеспечивая победы обучающихся на олимпиадах, в соревнованиях, позволяет узнать и оценить свои возможности, поверить в свои силы, повышает уровень самооценки.

Предназначена для учащихся возрастом 7 - 11 лет. Согласно учебному плану на изучение программы отводится 102 часа. Таким образом, рабочая программа составлена из расчета 3 часа в неделю по 40 минут, 34 учебных недели.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный уровень:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Указом Президента Российской Федерации;
5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 р
6. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г протокол № 3;
11. Указ Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;

Региональный уровень:

1. Закон ХМАО-Югры от 01 07 2013 № 68-оз (с изменениями на 24 ноября 2022 года) «Об образовании в Ханты Мансийском автономном округе-Югре»;

2. Приказ ДОиН ХМАО-Югры от 12.08.2022 № 10 П 1692 «О Внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.08.2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного»;
3. Приказ ДОиН ХМАО-Югры от 23.08.2022 № 10-П-1765 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 12.08.2022 № 10-П-1692 «О Внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.08.2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты Мансийском автономном округе Югре»»;

Муниципальный уровень:

1. Постановление Администрации города от 08.10.2021 № 8793 «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей муниципальном образовании городской округ Сургут Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, об организации предоставления сертификатов дополнительного образования»;
2. Приказ ДО от 01.03.2022 № 12-03-101 «О создании муниципального опорного центра дополнительного образования детей».

Методические рекомендации

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательной программе.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

Вид образовательной деятельности: общая физическая подготовка.

Программа рассчитана на обучающихся 7-11 лет.

Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год.

Цель программы

Погружение обучающихся в практику по созданию новых культурных форм организации физкультурно-спортивной жизни школы и начальной профориентации в области физической культуры и спорта.

Основные задачи программы

Образовательные

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- учить овладевать умениями организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Развивающие

- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формировать эстетические потребности, ценностей и чувств;
- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Воспитательные

- воспитывать чувство гордости за свою Родину, за достижения российских спортсменов;
- воспитывать уважительные отношения к спортивным достижениям других народов;
- воспитывать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;

- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре и привлечение детей к сдаче нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне». Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- ✓ личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся в средней школе, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- ✓ метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Метапредметными результатами программы по физкультурно-спортивному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- ✓ Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- ✓ Проговаривать последовательность действий.
- ✓ Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- ✓ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- ✓ Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- ✓ Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- ✓ Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

3. Коммуникативные УУД:

- ✓ Слушать и понимать речь других.

- ✓ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- ✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- ✓ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Формы занятий

Групповые

Формы оценки индивидуальных достижений.

Сдача спортивных нормативов комплекса ГТО.

Участие в школьных спортивных мероприятиях.

Участие в дистанционных спортивных конкурсах.

Участие в Фестивалях ГТО .

Система условий реализации программы.

Для реализации программы в МБОУ «Перспектива» имеются необходимые условия, которые включает кадровые, научно-методические, организационно-педагогические, и материально – технические условия.

Материально-технические условия:

помещение с хорошим освещением и вентиляцией, которое включает: комплект мебели, необходимой для занятий, хранения и показа наглядных пособий; комплект материалов, инструментов и приспособлений для работы.

Техническая платформа:

Спортивный зал, спортивный инвентарь.

Описание содержания и структуры программы - предполагает ряд взаимосвязанных разделов, образующих определенную систему.

Раздел «Теория» предполагает освоение детьми основ знаний - по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об используемом инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни.

Раздел «Практика» включает совершенствование необходимых умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся и умело применять их при решении двигательных задач различной сложности; развитие физических качеств быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Раздел «Соревновательная деятельность» включает в себя участие занимающихся в соревнованиях, конкурсах, викторинах, олимпиадах, сдача нормативов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		2	Входная диагностика

2	Легкоатлетические упражнения	2	30	32	Текущий контроль итоговое тестирование
3	Гимнастические упражнения	2	30	32	Входная диагностика итоговая диагностика
4	Лыжная подготовка	1	5	6	Входная диагностика итоговая диагностика
5	Плавание	1		1	
6	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	1	24	25	
7	Обобщение и закрепление знаний (соревнования) Участие в массовых мероприятиях и соревнованиях		4	4	Итоговая диагностика анализ участия в мероприятиях
	Итого:	9	93	102	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Вводное занятие. (2ч.) Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п. История возникновения ВФСК «Готов к труду и обороне». Ознакомление с планом работы, расписанием занятий. Правила поведения учащихся в образовательном учреждении. Начальная диагностика.

Раздел 1. Легкоатлетические упражнения 32ч

Теория: Лёгкая атлетика – ходьба, бег, прыжки, метания. Правила соревнований.

Практика: бег/ходьба: по прямой, челночный бег, специальные беговые упражнения (СБУ), бег с ускорением, бег на выносливость, бег и ходьба по слабопересечённой местности; бег по стадиону, бег на 1000м., бег 30, 60м.

- прыжок: в длину и высоту с места, прыжки через скакалку, прыжок в длину с разбега; многоскоки;

-метание; мяча в цель, с места на дальность, с 2-3 шагов разбега на дальность, бросок набивного мяча весом 1-2 кг. из-за спины;

Раздел 2. Гимнастические упражнения (32ч)

Теория: Гимнастические упражнения и упражнения на развитие физических качеств. Правила соревнований.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднятие и опускание туловища.

Упражнении для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке; упражнения на развитие физических качеств.

Раздел 3. Лыжная подготовка (6ч)

Теория: основные ходы, виды спусков и подъёмов, повороты переступанием, правила соревнований.

Практика: Стойка лыжника, ступающий шаг, скользящий шаг, повороты на месте и в движении, преодоление спусков и подъёмов, передвижение на лыжах до 3 км. с изменением направления движения.

Раздел 4. Плавание (1ч.)

Теория: Правила соревнований.

Раздел 5. Подвижные и спортивные игры и эстафеты (24ч.)

Теория: правила подвижных игр, способы выбора водящего, спортивные игры.

Практика: Стойка баскетболиста, остановки и повороты, перемещение в стойке с изменением направления движения, ведение мяча, ловля и передача мяча на месте, передачи мяча в движении, бросок в корзину с места, бросок в корзину после ведения мяча, штрафной бросок. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Игры : «Пионербол», «Ловишки», «Вышибалы», «Три мяча» и т.д.

Раздел 7. Обобщение и закрепление знаний. (5ч.)

Проведение мероприятий и участие в школьных мероприятиях; участие в соревнованиях, акциях, конкурсах различного уровня. Сдача норм ВФСК «ГТО».

Методическое обеспечение:

Программа включает учебно-методический комплект, в который входят:

- разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты занятий;
- разработки для проведения занятий: наглядные пособия, инструкционные карты;
- спортивный инвентарь;
- разработки для организации контроля и определения результативности обучения: тесты, анкеты, вопросники.

Информационно-методические условия:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 7 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
10. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
11. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
12. Художественная, научная и периодическая литература, методические материалы.
- Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2023/2024 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Возраст воспитанников	7-9 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	15 человек в группе
Количество часов в неделю	3 ч
Общее количество часов в год	102ч

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	1	14.00	Групповая	1	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях. ВФСК «ГТО».	Спортзал	Беседа
2	Сентябрь	4	14.00	Групповая	1	Виды испытаний и нормативы (I степень, возрастная группа 6-7 лет). Тестирование	Спортзал	Беседа
3	Сентябрь	6	14.00	Групповая	1	Ходьба, бег, прыжки, метания – лёгкая атлетика.	Спортзал	Выполнение упражнения

4	Сентябрь	8	14.00	Групповая	1	Бег на 10, 30, 60м.	Спортзал	Выполнение упражнения
5	Сентябрь	11	14.00	Групповая	1	Бег на 10, 30, 60м.	Спортзал	Выполнение упражнения
6	Сентябрь	13	14.00	Групповая	1	Бег с ускорением.	Спортзал	Выполнение упражнения
7	Сентябрь	15	14.00	Групповая	1	Челночный бег.	Спортзал	Выполнение упражнения
8	Сентябрь	18	14.00	Групповая	1	Челночный бег.	Спортзал	Выполнение упражнения
9	Сентябрь	20	14.00	Групповая	1	Бег 700,800м.	Спортзал	Выполнение упражнения
10	Сентябрь	22	14.00	Групповая	1	Длительный бег на развитие выносливости.	Спортзал	Выполнение упражнения
11	Сентябрь	25	14.00	Групповая	1	Смешенное передвижение на 1000 м.	Спортзал	Выполнение упражнения
12	Сентябрь	27	14.00	Групповая	1	Подвижные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
13	Сентябрь	29	14.00	Групповая	1	Метание мяча в цель	Спортзал	Выполнение упражнения
14	Октябрь	2	14.00	Групповая	1	Метание мяча в цель	Спортзал	Выполнение упражнения
15	Октябрь	4	14.00	Групповая	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Спортзал	Выполнение упражнения

16	Октябрь	6	14.00	Групповая	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Спортзал	Выполнение упражнения
17	Октябрь	9	14.00	Групповая	1	Многоскоки.	Спортзал	Выполнение упражнения
18	Октябрь	11	14.00	Групповая	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Спортзал	Выполнение упражнения
19	Октябрь	13	14.00	Групповая	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Спортзал	Выполнение упражнения
20	Октябрь	16	14.00	Групповая	1	Подвижные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
21	Октябрь	18	14.00	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
22	Октябрь	20	14.00	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
23	Октябрь	23	14.00	Групповая	1	Гимнастика. Виды гимнастики.	Спортзал	Беседа
24	Октябрь	25	14.00	Групповая	1	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	Спортзал	Выполнение упражнения
25	Октябрь	27	14.00	Групповая	1	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	Спортзал	Выполнение упражнения
26	Ноябрь	6	14.00	Групповая	1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см.	Спортзал	Выполнение упражнения
27	Ноябрь	8	14.00	Групповая	1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см.	Спортзал	Выполнение упражнения

28	Ноябрь	10	14.00	Групповая	1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см.	Спортзал	Выполнение упражнения
29	Ноябрь	13	14.00	Групповая	1	Подвижные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
30	Ноябрь	15	14.00	Групповая	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Спортзал	Выполнение упражнения
31	Ноябрь	17	14.00	Групповая	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Спортзал	Выполнение упражнения
32	Ноябрь	20	14.00	Групповая	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Спортзал	Выполнение упражнения
33	Ноябрь	22	14.00	Групповая	1	Подвижные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
34	Ноябрь	24	14.00	Групповая	1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Спортзал	Выполнение упражнения
35	Ноябрь	27	14.00	Групповая	1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Спортзал	Выполнение упражнения
36	Ноябрь	29	14.00	Групповая	1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Спортзал	Выполнение упражнения
37	Декабрь	1	14.00	Групповая	1	Подвижные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
38	Декабрь	4	14.00	Групповая	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Спортзал	Выполнение упражнения
39	Декабрь	6	14.00	Групповая	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Спортзал	Выполнение упражнения

40	Декабрь	8	14.00	Групповая	1	Круговая тренировка.	Спортзал	Выполнение упражнения
41	Декабрь	11	14.00	Групповая	1	Круговая тренировка.	Спортзал	Выполнение упражнения
42	Декабрь	16	14.00	Групповая	1	Полоса препятствий.	Спортзал	Выполнение упражнения
43	Декабрь	15	14.00	Групповая	1	Полоса препятствий.	Спортзал	Выполнение упражнения
44	Декабрь	18	14.00	Групповая	1	Сдача нормативов.	Спортзал	Тесты
45	Декабрь	20	14.00	Групповая	1	Сдача нормативов.	Спортзал	Тесты
46	Декабрь	22	14.00	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
47	Декабрь	25	14.00	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
48	Декабрь	27	14.00	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
49	Январь	10	14.00	Групповая	1	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях. Игры.	Спортзал	Беседа
50	Январь	12	14.00	Групповая	1	ГТО – прошлое и настоящее.	Спортзал	Видеофильм
51	Январь	15	14.00	Групповая	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Спортзал	Выполнение упражнения

52	Январь	17	14.00	Групповая	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Спортзал	Выполнение упражнения
53	Январь	19	14.00	Групповая	1	Повороты переступанием, спуски и подъемы.	Спортзал	Выполнение упражнения
54	Январь	22	14.00	Групповая	1	Повороты переступанием, спуски и подъемы.	Спортзал	Выполнение упражнения
55	Январь	24	14.00	Групповая	1	Бег на лыжах до 1км.	Спортзал	Выполнение упражнения
56	Январь	26	14.00	Групповая	1	Бег на лыжах до 1км.	Спортзал	Выполнение упражнения
57	Январь	29	14.00	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
58	Январь	31	14.00	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
59	Февраль	2	14.00	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
60	Февраль	5	14.00	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
61	Февраль	7	14.00	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
62	Февраль	9	14.00	Групповая	1	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	Спортзал	Выполнение упражнения
63	Февраль	12	14.00	Групповая	1	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	Спортзал	Выполнение упражнения

64	Февраль	14	14.00	Групповая	1	Подвижные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
65	Февраль	16	14.00	Групповая	1	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине 90см.	Спортзал	Выполнение упражнения
66	Февраль	19	14.00	Групповая	1	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине 90см.	Спортзал	Выполнение упражнения
67	Февраль	21	14.00	Групповая	1	Подвижные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
68	Февраль	26	14.00	Групповая	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	Спортзал	Выполнение упражнения
69	Февраль	28	14.00	Групповая	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	Спортзал	Выполнение упражнения
70	Март	1	14.00	Групповая	1	Подвижные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
71	Март	4	14.00	Групповая	1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Спортзал	Выполнение упражнения
72	Март	6	14.00	Групповая	1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Спортзал	Выполнение упражнения
73	Март	11	14.00	Групповая	1	Подвижные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
74	Март	13	14.00	Групповая	1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Спортзал	Выполнение упражнения
75	Март	15	14.00	Групповая	1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Спортзал	Выполнение упражнения

76	Март	18	14.00	Групповая	1	Подвижные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
77	Март	20	14.00	Групповая	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Спортзал	Выполнение упражнения
78	Март	22	14.00	Групповая	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Спортзал	Выполнение упражнения
79	Апрель	1	14.00	Групповая	1	Подвижные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
80	Апрель	3	14.00	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
81	Апрель	5	14.00	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
82	Апрель	8	14.00	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
83	Апрель	10	14.00	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
84	Апрель	12	14.00	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения
85	Апрель	15	14.00	Групповая	1	Метание мяча в цель.	Спортзал	Выполнение упражнения
86	Апрель	17	14.00	Групповая	1	Метание мяча в цель.	Спортзал	Выполнение упражнения
87	Апрель	19	14.00	Групповая	1	Метание мяча в цель.	Спортзал	Выполнение упражнения

88	Апрель	22	14.00	Групповая	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Спортзал	Выполнение упражнения
89	Апрель	24	14.00	Групповая	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Спортзал	Выполнение упражнения
90	Апрель	26	14.00	Групповая	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Спортзал	Выполнение упражнения
91	Апрель	29	14.00	Групповая	1	Бег на 30, 60м.	Спортзал	Выполнение упражнения
92	Май	3	14.00	Групповая	1	Бег на 30, 60м.	Спортзал	Выполнение упражнения
93	Май	6	14.00	Групповая	1	Бег на 30, 60м.	Спортзал	Выполнение упражнения
94	Май	8	14.00	Групповая	1	Челночный бег.	Спортзал	Выполнение упражнения
95	Май	10	14.00	Групповая	1	Челночный бег.	Спортзал	Выполнение упражнения
96	Май	13	14.00	Групповая	1	Челночный бег.	Спортзал	Выполнение упражнения
97	Май	15	14.00	Групповая	1	Смешенное передвижение на 1000м.	Спортзал	Выполнение упражнения
98	Май	17	14.00	Групповая	1	Смешенное передвижение на 1000м.	Спортзал	Выполнение упражнения
99	Май	20	14.00	Групповая	1	Смешенное передвижение на 1000 метров по пересеченной местности.	Спортзал	Выполнение упражнения

100	Май	22	14.00	Групповая	1	Итоговая аттестация	Спортзал	Тесты
101	Май	24	14.00	Групповая	1	Итоговая аттестация	Спортзал	Тесты
102	Май	27	14.00	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры.	Спортзал	Выполнение упражнения

