

Департамент образования Белгородской области
Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснояружская средняя общеобразовательная школа»

02-24

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2022 года
Протокол №1



Утверждаю:
Директор ОГБОУ «Краснояружская средняя
общеобразовательная школа »

/ Сидорова Т.Н./

Приказ № 415 от «28» августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Спорт для всех»

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Борисовский Евгений Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

п. Красная Яруга, 2022 год

Пояснительная записка

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт для всех» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности. Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Спорт для всех» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительная особенность: программа «Спорт для всех» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спорт для всех» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

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

Адресат программы: заниматься в секции могут учащиеся 1-4 и 5-9 классов, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Цель программы «Спорт для всех»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

2. Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

3. Воспитательные

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация подвижных и спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Режим деятельности: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу в группе после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Формы обучения и режим занятий: материал программы предполагает изучение основ подвижных игр, плавания, баскетбола, а также техники элементов легкой атлетики и гимнастики, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Форма организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Новизна программы: программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Спорт для всех» способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Спорт для всех» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы «Спорт для всех»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы общей физической подготовки «Спорт для всех» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила соревнований изученных видов спорта.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- проводить соревнования на школьном уровне;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- жесты судей;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

Учебно-тематический план.

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
		1 класс
1.	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	26
2.	Плавательная подготовка	18
3	Лыжи	8
4.	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	14
	Всего:	66

Тематическое – поурочное планирование (1а класс)

№п/п	месяц	число	Время проведения	Форма проведения	Кол-часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Модуль программы воспитания
1	СЕНТЯБРЬ	6.09	12.50-14.20	кружок	2	Инструктаж по Т.Б., подвижные игры на воздухе.	Стадион Спорт.площадка	Пед.наблюдение.	
2		13.09	12.50-14.20	кружок	2	Подвижные игры на воздухе. Игры Эстафеты.	Стадион Спорт.площадка	Пед.наблюдение.	
3		20.09	12.50-14.20	кружок	2	Упражнения для изучения движений руками - на суше, подвижные игры на воздухе.	Стадион Спорт.площадка	Пед.наблюдение.	

4	Б	27.09	12.50-14.20	кружок	2	Упражнения для изучения движений руками - на суше, подвижные игры на воздухе.	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	
5	О К Т	4.10	12.50-14.20	кружок	2	Упражнения для изучения движений ногами – на суше. , подвижные игры на воздухе.	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	
6	Я Б Р	11.10	12.50-14.20	кружок	2	Упражнения для изучения движений ногами – на суше. , подвижные игры на воздухе.	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	
7	Б	25.10	12.50-14.20	кружок	2	Инструктаж по Т.Б.беседа «О способах плавания.» , подвижные игры на воздухе.	бассейн	Пед.наблюдение.	«Школа и библиотека – две родные сестры» неделя, посвященная дню школьных библиотек
8	Н о Я Б Р	1.11	12.50-14.20	кружок	2	Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.	бассейн	Пед.наблюдение.	«Россия – это мы! Едино государство, когда един народ, когда великой силой он движется вперед». Неделя, посвященная дню народного единства
9	Б	8.11	12.50-14.20	кружок	2	Погружение в воду с головой и открывание глаз Всплытие и лежание на поверхности воды	бассейн	Пед.наблюдение.	8 ноября – День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России
10		15.11	12.50-14.20	кружок	2	Освоение дыхания в воде Скользяния	бассейн	Пед.наблюдение.	
11		22.11	12.50-14.20	кружок	2	Упражнения для изучения движений руками – в воде.(1-4)	бассейн	Пед.наблюдение.	«Любовь матери - бесценна, бескорытна! Мать любит нас по- настоящему просто за то, что мы есть». Неделя, посвященная дню матери
12		29.11	12.50-14.20	кружок	2	Упражнения для изучения движений руками – в воде.(5-8)	бассейн	Пед.наблюдение.	«Волонтер – это доброволец». Неделя, посвященная дню волонтеров.
13	Д Е К А Б Р	6.12	12.50-14.20	кружок	2	Упражнения для изучения согласования движений рук, ног и дыхания(1-5)	бассейн	Пед.наблюдение.	«Герой – это человек, который в решительный момент делает то, что нужно делать в интересах человеческого общества». Неделя, посвященная героям отечества.
14	Б	13.12	12.50-14.20	кружок	2	Упражнения для изучения согласования движений рук, ног и дыхания(6-10)	бассейн	Пед.наблюдение.	«В новый год на позитиве. Чем больше у вас желаний в новом году, тем больше сбудется». Неделя, посвященная встрече нового года
15	Р	20.12	12.50-14.20	кружок	2	Плавание кролем на груди в полной координации. Старт и поворот	бассейн	Пед.наблюдение.	
16	Я Н В	10.01	12.50-14.20	кружок	2	Инстр.по Т.Б.Стояние,хождение,повороты на лыжах.	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	
17	А Р	17.01	12.50-14.20	кружок	2	Стояние,хождение,повороты на лыжах.	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	Нет, не забыть о той войне, прошедшей уже в прошлом веке. Она в тебе, она во мне, как в каждом русском человеке. Неделя, посвященная освобождению ленинграда
18	Б	24.01	12.50-14.20	кружок	2	Спуски и подъемы на лыжах. Прохождение дистанции до км.	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	

19		31.01	12.50-14.20	кружок	2	Спуски и подъемы на лыжах. Прохождение дистанции до км.	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	«Наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух героическим. Неделя, посвященная дню науки
20	Ф Е В Р А Л Б	7.02	12.50-14.20	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	
21		14.02	12.50-14.20	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	«Во все века героизм и мужество воинов России, мощь и слава русского оружия были неотъемлемой частью величия российского государства». Месячник военно - патриотического воспитания
22		21.02	12.50-14.20	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	«Свет женщины». Неделя, посвященная международному женскому дню
23		28.02	12.50-14.20	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	
24	М а р т	7.03	12.50-14.20	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	8 марта – Международный женский день
25		14.03	12.50-14.20	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	18 марта – День воссоединения Крыма с Россией
26		21.03	12.50-14.20	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	«Космос – это мы». Неделя, посвященная дню космонавтики
27	А п р е л ь	4.04	12.50-14.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	12 апреля – День космонавтики, 65 лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли
28		11.04	12.50-14.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	
29		18.04	12.50-14.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	«Давай докажем, что не зря на нас надеется земля». Экологическая неделя, посвященная всемирному дню земли
30		25.04	12.50-14.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	«Наследники победы». Неделя, посвященная дню победы
31	М А й	2.05	12.50-14.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	9 мая – День Победы
32		16.05	12.50-14.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	«Семья – это дружба, стабильность, уют. Семья – это место, где верят и ждут». Неделя, посвященная дню семьи
33		23.05	12.50-14.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	

Промежуточная аттестация: прием контрольных нормативов . На начало учебного года

1. Бег 30 метров Прыжок в длину с места Поднимание туловища за 30сек.

На конец учебного года:

1.«Торпеда» на груди (м) 2. «Торпеда» на спине (м) 3. «Кроль на груди» (м)

4. «Кроль на спине» (м)

Учебно-тематический план 2 А класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
		2 класс
1.	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	28
2.	Плавательная подготовка	18
3	Лыжи	8
4.	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	14
	Всего:	68

Тематическое – поурочное планирование (2А класс)

№п /п	ме ся ц	число	Время проведения	Форма проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля	Модуль программы воспитания
1	С Е Н Т Я Б Р Ь	6.09	12.50-14.20	кружок	2	Инструктаж по Т.Б., подвижные игры на воздухе.	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение.	
2		13.09	12.50-14.20	кружок	2	Подвижные игры на воздухе. Игры Эстафеты.	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение.	
3		20.09	12.50-14.20	кружок	2	Упражнения для изучения движений руками - на суше, подвижные игры на воздухе.	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение.	
4		27.09	12.50-14.20	кружок	2	Упражнения для изучения движений руками - на суше, подвижные игры на воздухе.	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение.	
5	О К Т	4.10	12.50-14.20	кружок	2	Упражнения для изучения движений ногами – на суше. , подвижные игры на воздухе.	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение.	

6	Я Б Р Ь	11.10	12.50-14.20	кружок	2	Упражнения для изучения движений ногами – на суше. , подвижные игры на воздухе.	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	
7	Ь	18.10	12.50-14.20	кружок	2	Инструктаж по Т.Б.беседа «О способах плавания.» , подвижные игры на воздухе.	бассейн	Пед.наблюдение.	«Школа и библиотека – две родные сестры» неделя, посвященная дню школьных библиотек
8	Н О Я Б Р Ь	1.11	12.50-14.20	кружок	2	Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.	бассейн	Пед.наблюдение.	«Россия – это мы! Едино государство, когда един народ, когда великой силой он движется вперед». Неделя, посвященная дню народного единства
9	Ь	8.11	12.50-14.20	кружок	2	Погружение в воду с головой и открывание глаз Всплывание и лежание на поверхности воды	бассейн	Пед.наблюдение.	8 ноября – День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России
10		15.11	12.50-14.20	кружок	2	Освоение дыхания в воде Скользяния	бассейн	Пед.наблюдение.	
11		22.11	12.50-14.20	кружок	2	Упражнения для изучения движений руками – в воде.(1-4)	бассейн	Пед.наблюдение.	«Любовь матери - бесценна, бескорыстна! Мать любит нас по- настоящему просто за то, что мы есть». Неделя, посвященная дню матери
12		29.11	12.50-14.20	кружок	2	Упражнения для изучения движений руками – в воде.(5-8)	бассейн	Пед.наблюдение.	«Волонтер – это доброволец». Неделя, посвященная дню волонтеров.
13	Д Е К А Б Р Ь	6.12	12.50-14.20	кружок	2	Упражнения для изучения согласования движений рук, ног и дыхания(1-5)	бассейн	Пед.наблюдение.	«Герой – это человек, который в решительный момент делает то, что нужно делать в интересах человеческого общества». Неделя, посвященная героям отечества.
14		13.12	12.50-14.20	кружок	2	Упражнения для изучения согласования движений рук, ног и дыхания(6-10)	бассейн	Пед.наблюдение.	«В новый год на позитиве. Чем больше у вас желаний в новом году, тем больше сбудется». Неделя, посвященная встрече нового года
15		20.12	12.50-14.20	кружок	2	Плавание кролем на груди в полной координации. Старт и поворот	бассейн	Пед.наблюдение.	
16	Я Н В	10.01	12.50-14.20	кружок	2	Инстр.по Т.Б.Стояние,хождение,повороты на лыжах.	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	
17	А Р Ь	17.01	12.50-14.20	кружок	2	Стояние,хождение,повороты на лыжах.	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	Нет, не забыть о той войне, прошедшей уже в прошлом веке. Она в тебе, она во мне, как в каждом русском человеке. Неделя, посвященная освобождению ленинграда
18	Ь	24.01	12.50-14.20	кружок	2	Спуски и подъемы на лыжах. Прохождение дистанции до км.	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	
19		31.01	12.50-14.20	кружок	2	Спуски и подъемы на лыжах. Прохождение дистанции до км.	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	«Наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух героическим. Неделя, посвященная дню науки
20	Ф Е	7.02	12.50-14.20	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	

21	В Р А Л Б	14.02	12.50-14.20	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	«Во все века героизм и мужество воинов России, мощь и слава русского оружия были неотъемлемой частью величия российского государства». Месячник военно - патриотического воспитания
22		21.02	12.50-14.20	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	«Свет женщины». Неделя, посвященная международному женскому дню
23		28.02	12.50-14.20	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	
24	М а Р Т	7.03	12.50-14.20	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	8 марта – Международный женский день
25		14.03	12.50-14.20	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	18 марта – День воссоединения Крыма с Россией
26		21.03	12.50-14.20	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	«Космос – это мы». Неделя, посвященная дню космонавтики
27	А П Р Е Л Ь	4.04	12.50-14.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	12 апреля – День космонавтики, 65 лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли
28		11.04	12.50-14.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	
29		18.04	12.50-14.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	«Давай докажем, что не зря на нас надеется земля». Экологическая неделя, посвященная всемирному дню земли
30		25.04	12.50-14.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	«Наследники победы». Неделя, посвященная дню победы
31	М А Й	2.05	12.50-14.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	9 мая – День Победы
32		16.05	12.50-14.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	«Семья – это дружба, стабильность, уют. Семья – это место, где верят и ждут». Неделя, посвященная дню семьи
33		23.05	12.50-14.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	
34		30.05	12.50-14.20	кружок	2	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	Стадион Спорт.плошадка	Пед.наблюдение.	

Промежуточная аттестация: прием контрольных нормативов

На начало учебного года

2. Бег 30 метров

3. Прыжок в длину с места
4. Поднимание туловища за 30сек.

На конец учебного года:

- 1.«Торпеда» на груди (м)
2. «Торпеда» на спине (м)3. «Кроль на груди» (м)4. «Кроль на спине» (м)

Уч.-тематический план 3 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
		3 класс
1.	Лёгкая атлетика. Подвижные игры и эстафеты	26
2.	Плавательная подготовка	22
3.	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	20
	Всего:	68

Календарно-Тематическое планирование 3 «а» кл. 22-23 уч.год

№п /п	мес яц	число	Время проведения	Форма проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля	Модуль программы воспитания
1	С Е Н Т Я Б Р Ь	5.09 8.09	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Инструктаж по Т. Б. при занятии легкой атлетикой. Закрепление навыков ходьбы и бега Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. Бег (30 м).	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	НЕДЕЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ (антитеррористической, безопасности дорожного движения, пожарной безопасности)
2		12.09 15.09	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. Бег (60 м). Челночный бег	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	Экологическая неделя «пойми живой язык природы, и скажешь ты: прекрасен мир!» благоустройство территории школьного двора, экологические акции
3		19.09 22.09	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	

4		26.09 29.09	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Прыжок в высоту (до 40 см). Эстафеты. Челночный бег.	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	«Я прикасаюсь к будущему. Я учу». Неделя, посвященная дню учителя
5	О К Т Я Б Р ь	3.10 6.10	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Метание малого мяча в вертикальную горизонтальную цель(2х2 м,) с расстояния 4-5 м Эстафеты..	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	5 октября – День учителя
6		10.10 13.10	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Инструктаж по Т. Б. при занятии подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». "Вызов номеров"	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	«Папа, ты самый хороший на свете, лучший отец на огромной планете». Неделя, посвященная дню отца
7		24.10 27.10	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Игры «Класс, смирно!», «Гуси лебеди». «Невод», Эстафеты.	Бассейн Бассейн	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	«Школа и библиотека – две родные сестры» неделя, посвященная дню школьных библиотек
8		31.10 3.11	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Бассейн Бассейн	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	«Россия – это мы! Едино государство, когда един народ, когда великой силой он движется вперед». Неделя, посвященная дню народного единства
9	Н О Р О Я Б Р ь	7.11 10.11	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Инструктаж по Т. Б. при занятии подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». "Вызов номеров"	Бассейн Бассейн	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	8 ноября – День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России
10		14.11 17.11	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Игры «Класс, смирно!», «Гуси лебеди». «Невод», Эстафеты.	Бассейн Бассейн	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	
11		21.11 24.11	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Игры «Класс, смирно!», «Выбивала». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Бассейн Бассейн	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	«Любовь матери - бесценна, бескорытна! Мать любит нас по- настоящему просто за то, что мы есть». Неделя, посвященная дню матери
12		28.11 1.12	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Игры «Метко в цель», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Бассейн Бассейн	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	30 ноября – День государственного герба Российской Федерации
13	Д Е К А Б Р ь	5.12 8.12	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Овладение умениями в ловле, передачах мяча в движении.	Бассейн Бассейн	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	«Волонтер – это доброволец». Неделя, посвященная дню волонтеров.
14		12.12	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Овладение умениями в ловле, передачах мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель	Бассейн Бассейн	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	12 декабря – День Конституции Российской Федерации
14		15.12	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча индивидуально и в парах, на месте и в движении.	Бассейн Бассейн	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	
15		19.12	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча индивидуально и в парах, на месте и в движении.	Бассейн Бассейн	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	
16		22.12	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	Бассейн Бассейн	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	

						«Готов к труду и обороне» (ГТО)			
17	Я Н В А Р ь	9.01 12.01	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Инструктаж по ТБ во время занятий на лыжах. Основные способы передвижений на лыжах. Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок.	Бор.зал Бор.зал	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	
18		16.01 19.01	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Закрепление технике скользящего шага без палок. Закрепление технике скользящего шага с палками. Ознакомление с поворотами переступанием	Бор.зал Бор.зал	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	Нет, не забыть о той войне, прошедшей уже в прошлом веке. Она в тебе, она во мне, как в каждом русском человеке. Неделя, посвященная освобождению ленинграда
19		23.01 26.01	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Закрепление технике скользящего шага с палками. Изучение техники подъёмов и спусков под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.	Бор.зал Бор.зал	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	27 января – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады
20		30.01 2.02	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Совершенствование технике скользящего шага с палками. Изучение поворотов переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км	Бор.зал Бор.зал	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	«Наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух героическим. Неделя, посвященная дню науки
21	Ф Е В Р А Л ь	6.02 9.02	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Бор.зал Бор.зал	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	
22		13.02 16.02	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Овладение умениями в ловле, передачах мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель	Бор.зал Бор.зал	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	15 февраля – День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества
23		20.02 27.02	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведениях мяча индивидуально и в парах, на месте и в движении.	Бор.зал Бор.зал	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	23 февраля – День защитника Отечества
24	М А Р Т	2.03 6.03	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведениях мяча индивидуально и в парах. Броски мяча в цель	Бор.зал Бор.зал	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	«Свет женщины». Неделя, посвященная международному женскому дню
25		9.03 13.03	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Совершенствование в ловле, бросках, передачах и ведениях мяча индивидуально и в парах, на месте и в движении	Бор.зал Бор.зал	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	
26		16.03 20.03	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Совершенствование в ловле, бросках, передачах и ведениях мяча индивидуально и в парах, на месте и в движении	Бор.зал Бор.зал	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	18 марта – День воссоединения Крыма с Россией
27		23.03 3.04	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Равномерный бег (5 мин).	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	«Космос – это мы». Неделя, посвященная дню космонавтики

						Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.			
28	А П Р Е Л Ь	6.04 10.04	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Соревнования в беге на (300 м). Подвижная игра «Знамя».	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	
29		13.04 17.04	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Бег с ускорением (30м.)	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	«Давай докажем, что не зря на нас надеется земля». Экологическая неделя, посвященная всемирному дню земли
30		20.04 24.04	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Прыжок в длину с места, с разбега 3-5 шагов с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	
31		27.04 4.05	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Метание малого мяча из разных положений в вертикальную цель (2 x2 м). Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	«Наследники победы». Неделя, посвященная дню победы
32	М А Й	11.05 15.05	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	«Семья – это дружба, стабильность, уют. Семья – это место, где верят и ждут». Неделя, посвященная дню семьи
33		18.05 22.05	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Игры «Русская лапта» Развитие скоростно – силовых способностей	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	19 мая – День детских общественных организаций России
34		25.05 29.05	13.20-14.00 13.40-14.20	кружок кружок	1 1	Игры «Русская лапта» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение. Пед.наблюдение.	19 мая – День детских общественных организаций России

Уч.-тематический план 4 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
		4 класс
1.	Играем все (Футбол	24
2.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного	8

	комплекса ГТО	
	Плавание -16 часов	16
3.	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	20
	Всего:	68

**Календарно-тематическое планирование в 4 «А» классе
1 четверть**

№ п/п	Раздел	Тема урока	Часы уч. вре- мени	План	Факт	Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность»	Элект- ронны й ресурс
Играем все (Футбол) – 14 час.							
1	Удары по мячу ногой.	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Игра.	1 1	6.09 7.09		210 лет со дня Бородинского сражения	
2		Удары по мячу на точность после остановки. Игра.	1 1	13.09 14.09		Экологическая Неделя	
3		Удары по мячу после, ведения и обманных движений. Игра.	1 1	20.09 21.09		165 лет со дня рождения русского ученого, писателя Константина Эдуардовича Циолковского (1857 – 1935)	
4	Остановка мяча.	Остановка катящегося мяча подошвой. Игра.	1 1	27.09 28.09		«я прикасаюсь к будущему. я учу». неделя, посвященная дню учителя	
5		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра.	1 1	4.10 5.10		«я прикасаюсь к будущему. я учу». неделя, посвященная дню учителя	
6	Ведение мяча.	Ведение мяча носком, средней частью подъема.	1	11.10		«папа, ты самый хороший на свете, лучший отец на огромной планете». неделя, посвященная дню отца	
		Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке». Игра.	1	12.10			
7		Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	1	25.10		«школа и библиотека – две родные сестры» неделя, посвященная дню школьных библиотек	
		Ведение мяча по прямой, по кругу, между стоек. Игра.	1	26.10			
8		Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение мяча по кругу и левой ногой. Игра.	1 1	1.11 2.11		«россия – это мы! едино государство»неделя, посвященная дню народного единства	

Плавание -16 часов							
9	Отбор мяча.	Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу.	1 1	8.11 9.11		8 ноября – День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов	

						внутренних дел России	
10		Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося слева или справа от игрока.	1 1	15.11 16.11			
11	Ведение мяча.	Ведение мяча носком, средней частью подъема. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке».	1 1	22.11 23.11		«любовь матери - бесценна, бескорытна! мать любит нас по- настоящему просто за то, что мы есть». неделя, посвященная дню матери	
12		Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, по кругу, между стоек.	1 1	29.11 30.11		30 ноября – День государственного герба Российской Федерации	
13	Остановка мяча.	Остановка катящегося мяча подошвой.	1 1	6.12 7.12		6 декабря - День Александра Невского	
14		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1 1	13.12 14.12		«в новый год на позитиве. чем больше у вас желаний в новом году, тем больше сбудется». неделя, посвященная встрече нового года	
Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО – 2 ч.							
15	ГТО	Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег.	1 1	20.12 21.12			
16		Прыжок в длину с места толчком двух ног. Наклон из положения стоя.	1 1	10.01 11.01			

Бодрость, грация, координация (Гимнастика с элементами акробатики) – 18 час.							
17	Гимнастика с элементами акробатики	Развитие координационных способностей. Лазание и перелезания.	1 1	17.01 18.01		нет, не забыть о той войне, прошедшей уже в прошлом веке. она в тебе, она во мне, как в каждом русском человеке. неделя, посвященная освобождению ленинграда	
18		Подтягивание по скамейке, сгибание рук в упоре лежа. Эстафеты с элементами акробатики.	1 1	24.01 25.01			
19		Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1 1	31.01 1.02		«наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух героическим. неделя, посвященная дню науки	
20		Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.	1 1	7.02 8.02			
21		Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад.	1 1	15.02 16.02		15 февраля – День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	
22		Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	1 1	22.02 28.02		23 февраля – День защитника Отечества	
23		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1 1	1.03 7.03		«свет женщины». неделя, посвященная международному женскому дню	
Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО – 2час.							
24	ГТО	Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег.	1 1	14.03 15.03		18 марта – День воссоединения Крыма с Россией	
25		Прыжок в длину с места толчком двух ног	1 1	21.03 22.03			

26		Наклон из положения стоя.	1	4.04		«космос — это мы». неделя, посвященная дню космонавтики	
			1	5.04			

Играем все (Футбол)- 10 час.							
27	Ведение мяча.	Ведение мяча носком, средней частью подъема.	1	11.04		12 апреля – День космонавтики, 65 лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли	
		Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке».	1	12.04			
28		Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	1	18.04		19 апреля – День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны	
		Ведение мяча по прямой, по кругу, между стоек.	1	19.04			
29	Удары по мячу ногой.	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	1	25.04		«давай докажем, что не зря на нас надеется земля». экологическая неделя, посвященная всемирному дню земли	
			1	26.04			
30		Удары по мячу на точность после остановки.	1	2.05		«наследники победы». неделя, посвященная дню победы	
31		Удары по мячу после, ведения и обманных движений.	1	3.05			
32		Игр в футбол	1	10.05		«семья – это дружба, стабильность, уют. семья – это место, где верят и ждут». неделя, посвященная дню семьи	
		1	16.05				
Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО – 4 час.							
33	ГТО	Метание теннисного мяча в цель. Бег 30 м.	1	23.05		24 мая – День славянской письменности и культуры	
			1	24.05			
34		Наклон из положения стоя. Бег 1000 м.	1	30.05			
			1	31.05			

Уч.-тематический план 5,6 классах

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
		5.6 класс
1.	ОФП-СПФ, легкая атлетика	30
2.	Лыжная подготовка	6
3	Плавание	18
4	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	14

	Всего:	68
--	--------	----

График распределения изучаемого материала в 5,6 классах

№п /п	месяц	число	Время проведения	Форма проведения	К-во ч.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Модуль программы воспитания
1	СЕНТЯБРЬ	8.09	14.30-16.00	кружок	2	Теория. Т.Б.на занятиях по плаванию на улице. Физ. Культ. и спорт в России	Стадион Спорт.площадка	Пед.наблюдение.	НЕДЕЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ (антитеррористической, безопасности дорожного движения, пожарной безопасности)
2		15.09	14.30-16.00	кружок	2	ОФП-СПФ подготовка.Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион Спорт.площадка	Пед.наблюдение.	ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ НЕДЕЛЯ «Пойми живой язык природы, и скажешь ты: прекрасен мир!» Благоустройство территории школьного двора, экологические акции
3		22.09	14.30-16.00	кружок	2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион Спорт.площадка	Пед.наблюдение.	
4		28.09	14.30-16.00	кружок	2	ОФП-СПФ подготовка.Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион Спорт.площадка	Пед.наблюдение.	«Я прикасаюсь к будущему. Я учу». Неделя, посвященная дню учителя
5	ОКТАБРЬ	6.10	14.30-16.00	кружок	2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион Спорт.площадка	Пед.наблюдение.	«Папа, ты самый хороший на свете, лучший отец на огромной планете». Неделя, посвященная дню отца
6		13.10	14.30-16.00	кружок	2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион Спорт.площадка	Пед.наблюдение.	«Школа и библиотека – две родные сестры» неделя, посвященная дню школьных библиотек
7		27.10	14.30-16.00	кружок	2	Теория. Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях по плав.. Гигиенические навыки и знания	бассейн	Пед.наблюдение.	
8	НОЯБРЬ	3.11	14.30-16.00	кружок	2	Пл. по эл. и с полной корд. дв. кролем на груди и на спине.брассом.Закрепить поворот на груди и на спине.	бассейн	Пед.наблюдение.	«Россия – это мы! Едино государство, когда един народ, когда великой силой он движется вперед». Неделя, посвященная дню народного единства
9		10.11	14.30-16.00	кружок	2	Пл. по эл. и сполнойкоординац. движ. в заданном темпе на различные отрезки и дистанции. Игры на воде.	бассейн	Пед.наблюдение.	
10		17.11	14.30-16.00	кружок	2	Пл. по элементам и с полной коорд. дв. кролем на груди и на спине. Пл. в умеренном темпе на технику. Игры .	бассейн	Пед.наблюдение.	«ЛЮБОВЬ МАТЕРИ - БЕСЦЕННА, БЕСКОРЫСТНА! МАТЬ ЛЮБИТ НАС ПО- НАСТОЯЩЕМУ ПРОСТО ЗА ТО, ЧТО МЫ ЕСТЬ». НЕДЕЛЯ, ПОСВЯЩЕННАЯ ДНЮ МАТЕРИ

11		24.11	14.30-16.00	кружок	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем на груди и на спине.Закрепить тех-ку плавания сп. брасс, работу ног.	бассейн	Пед.наблюдение.	27 ноября – День матери в России
12	Д Е К А Б Р Ь	1.12	14.30-16.00	кружок	2	Теория. Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях по пл.. Пл. по эл. и с полной координации.	бассейн	Пед.наблюдение.	«Волонтер – это доброволец». Неделя, посвященная дню волонтеров.
13		8.12	14.30-16.00	кружок	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. Кролем .соверш.. тех. пл.сп. брасс работа ног. Совершв. работы рук	бассейн	Пед.наблюдение.	«Герой – это человек, который в решительный момент делает то, что нужно делать в интересах человеческого общества». Неделя, посвященная героям отечества.
14		15.12	14.30-16.00	кружок	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кр. на грэ и на сп. Соверш. тех.пл. сп. брасс работа ног,рук, дыхание и их согласование.Пл. с полной коорд. дви-я сп. брасс.	бассейн	Пед.наблюдение.	«В новый год на позитиве. Чем больше у вас желаний в новом году, тем больше сбудется». Неделя, посвященная встрече нового года
15		22.12	14.30-16.00	кружок	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем на груди и на спине.брассом.Закрепить поворот на груди и на спине.	бассейн	Пед.наблюдение.	
16	Я Н В А Р Ь	12.01	14.30-16.00	кружок	2	Лыжная подготовка. Инстр.по ТБ Попеременные ходы.	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение.	
17		19.01	14.30-16.00	кружок	2	Лыжная подготовка. Попеременные и одноврем.ходы.	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение.	Нет, не забыть о той войне, прошедшей уже в прошлом веке. Она в тебе, она во мне, как в каждом русском человеке. Неделя, посвященная освобождению ленинграда
18		26.01	14.30-16.00	кружок	2	Лыжная подготовка.Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 3 км.	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение.	
19	Ф Е В Р А Л Ь	2.02	14.30-16.00	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры.Эстафеты	Бор.зал	Пед.наблюдение.	«Наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух героическим. Неделя, посвященная дню науки
20		9.02	14.30-16.00	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры.Эстафеты	Бор.зал	Пед.наблюдение.	«Наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух героическим. Неделя, посвященная дню науки
21		16.02	14.30-16.00	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры.Эстафеты	Бор.зал	Пед.наблюдение.	15 февраля – День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества
22	М А Р	2.03	14.30-16.00	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры.Эстафеты	Бор.зал	Пед.наблюдение.	«Свет женщины». Неделя, посвященная международному женскому дню

23	Т	9.03	14.30-16.00	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры.Эстафеты	Бор.зал	Пед.наблюдение.	
24		16.03	14.30-16.00	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры.Эстафеты	Бор.зал	Пед.наблюдение.	18 марта – День воссоединения Крыма с Россией
25		23.03	14.30-16.00	кружок	2	Гимнастика. Подвижные игры.Эстафеты	Бор.зал	Пед.наблюдение.	
26	А П Р Е Л Ь	6.04	14.30-16.00	кружок	2	Легкая атлетика. Подвижные игры.Эстафеты.	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение.	«Космос – это мы». Неделя, посвященная дню космонавтики
27		13.04	14.30-16.00	кружок	2	Легкая атлетика. Подвижные игры.Эстафеты.	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение.	
28		20.04	14.30-16.00	кружок	2	Легкая атлетика. Подвижные игры.Эстафеты.	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение.	«Давай докажем, что не зря на нас надеется земля». Экологическая неделя, посвященная всемирному дню земли
29		27.04	14.30-16.00	кружок	2	Легкая атлетика. Подвижные игры.Эстафеты.	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение.	
30	М А Й	4.05	14.30-16.00	кружок	2	Легкая атлетика. Подвижные игры.Эстафеты.	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение.	«Наследники победы». Неделя, посвященная дню победы
31		11.05	14.30-16.00	кружок	2	Легкая атлетика. Подвижные игры.Эстафеты.	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение.	«Семья – это дружба, стабильность, уют. Семья – это место, где верят и ждут». Неделя, посвященная дню семьи
32		18.05	14.30-16.00	кружок	2	Легкая атлетика. Подвижные игры.Эстафеты.	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение.	
33		25.05	14.30-16.00	кружок	2	Легкая атлетика. Подвижные игры.Эстафеты.	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение.	
34		25.05	14.30-16.00	кружок	2	Легкая атлетика. Подвижные игры.Эстафеты.	Стадион Спорт.пло щадка	Пед.наблюдение.	

Промежуточная аттестация: прием контрольных нормативов На начало учебного года

5. Бег 30 метров
6. Прыжок в длину с места
7. Поднимание туловища за 30сек.

На конец учебного года:

1. «Кроль на груди» 25-50(м)
2. «Кроль на спине» 25-50(м)

Уч.-тематический план 7 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
		7 класс и ст.
1.	ОФП-СПФ, легкая атлетика	60
2.	Лыжная подготовка	12
3	Плавание	40
4	Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты.	24
	Всего:	136

График распределения изучаемого материала в 7 классе и старше

№	м	План дата	Факт. дата	Форма провед	ч	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля	Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность»
1	С	6.09 8.09		Лекци я	2 2	Т.Б. Теория. Физическая культура и спорт в России Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение.	НЕДЕЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ (антитеррористической, безопасности дорожного движения, пожарной безопасности)
2	н	13.09 15.09		Уч.- трен.	2 2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение.	ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ НЕДЕЛЯ «Пойми живой язык природы, и скажешь ты: прекрасен мир!» Благоустройство территории школьного двора, экологические акции
3	р	20.09 22.09		Уч.- трен.	2 2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение.	
4	б	27.09 29.09		Уч.- трен.	2 2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение.	«Я прикасаюсь к будущему. Я учу». Неделя, посвященная дню учителя
5	О	4.10 6.10		Уч.- трен.	2 2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение.	
6	к	11.10 13.10		Уч.- трен.	2 2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты..	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение.	«Папа, ты самый хороший на свете, лучший отец на огромной планете». Неделя, посвященная дню отца
7	я	25.10 27.10		Уч.- трен.	2 2	Т.Б. Упр. для изучения и совершенств.спорт. плав. кроль на груди,спине и брасс.Тестирование.	бассейн	Пед.наблюдение.	«Школа и библиотека – две родные сестры» неделя, посвященная дню школьных библиотек

8	Н	1.11 3.11		Уч.- трен.	2	Упр. для изучения и совершенств.спорт. плав. кроль на груди,спине и брасс.Тестирование.	бассейн	Пед.наблюдение.	«Россия – это мы! Едино государство, когда един народ, когда великой силой он движется вперед». Неделя, посвященная дню народного единства
9	я	8.11 10.11		Уч.- трен.	2	Упр. для изучения и совершенств.спорт. плав. кроль на груди,спине и брасс.Тестирование.	бассейн	Пед.наблюдение.	8 ноября – День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России
10	р	15.11 17.11		Уч.- трен.	2	Упр. для изучения исовершен.стартаиповоротов.Пл. по эл. и с полной коорд. дв кролем на груди и на спине.	бассейн	Пед.наблюдение.	
11	ь	22.11 24.11		Уч.- трен.	2	Пл. по элементам и сполнойкоординац. движ. в заданном темпе на различные отрезки и дистанции.	бассейн	Пед.наблюдение.	«Любовь матери - бесценна, бескорытна! Мать любит нас по- настоящему просто за то, что мы есть». Неделя, посвященная дню матери
12	Д	29.11 1.12		Уч.- трен.	2	Теория. Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию Пл. по эл. и с полной координацией.	бассейн	Пед.наблюдение.	«Волонтер – это доброволец». Неделя, посвященная дню волонтеров.
13	р	6.12 8.12		Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем на груди и на спине.Соверш. тех. пл.сп. брасс работа ног. Совершв. работы рук.	бассейн	Пед.наблюдение.	«Герой – это человек, который в решительный момент делает то, что нужно делать в интересах человеческого общества». Неделя, посвященная героям отечества.
14	ь	13.12 15.12		Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем на груди и на спине.Соверш. тех. пл.сп. брасс работа ног. Совершв. работы рук.Разучить дыхание. Игры .	бассейн	Пед.наблюдение.	«В новый год на позитиве. Чем больше у вас желаний в новом году, тем больше сбудется». Неделя, посвященная встрече нового года
15		20.12 22.12		Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кр. на гр. и на сп. Соверш.тех.пл.сп брасс работа ног.Совершв. работы рук. Разучить дыхание. Игры .	бассейн	Пед.наблюдение.	
16		10.01 12.01		Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кр. на гр. и на сп. Соверш.тех.пл.сп.брасс работа ног. Совершв. работы рук	бассейн	Пед.наблюдение.	
17	Я	17.01 19.01		лекци я	2	Лыжная подготовка.	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение.	Нет, не забыть о той войне, прошедшей уже в прошлом веке. Она в тебе, она во мне, как в каждом русском человеке. Неделя, посвященная освобождению ленинграда
18	н	24.01 26.01		Уч.- трен.	2	Лыжная подготовка.	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение.	
19	ва	31.01 2.02		Уч.- трен.	2	Лыжная подготовка . Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 5 км.	Стадион Спорт.пло шадка	Пед.наблюдение.	«Наука есть наилучший путь для того, чтобы сделать человеческий дух героическим. Неделя, посвященная дню науки
20	р	7.02 9.02		Уч.- трен.	2	Гимнастика.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	
21	ев	14.02 16.02		Уч.- трен.	2	Подвижные игры и эстафеты.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	«Во все века героизм и мужество воинов россии, мощь и слава русского оружия были неотъемлемой частью величия российского государства». Месячник военно - патриотического воспитания

2		21.02		Уч.-	2	Гимнастика.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	«Свет женщины». Неделя, посвященная
2		2.03		трен.	2	Подвижные игры и эстафеты.			международному женскому дню
2	М	28.02		Уч.-	2	Гимнастика.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	
3	ар	9.03		трен.	2	Подвижные игры и эстафеты.			
2	т	7.03		Уч.-	2	Гимнастика.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	8 марта – Международный женский день
4		16.03		трен.	2	Подвижные игры и эстафеты.			
2		14.03		Уч.-	2	Гимнастика.	Бор.зал	Пед.наблюдение.	18 марта – День воссоединения Крыма с Россией
5		23.03		трен.	2	Подвижные игры и эстафеты.			
2		21.03		Уч.-	2	Легкая атлетика.	Стадион	Пед.наблюдение.	«Космос – это мы». Неделя, посвященная дню
6		6.04		трен.	2	Спортивные игры.	Спорт.пло шадка		космонавтики
2	А	4.04		Уч.-	2	Легкая атлетика.	Стадион	Пед.наблюдение.	12 апреля – День космонавтики, 65 лет со дня
7	п	13.04		трен.	2	Спортивные игры.	Спорт.пло шадка		запуска СССР первого искусственного спутника Земли
2	ре	11.04		Уч.-	2	Легкая атлетика.	Стадион	Пед.наблюдение.	
8	л	20.04		трен.	2	Спортивные игры.	Спорт.пло шадка		
2	ь	18.04		Уч.-	2	Легкая атлетика.	Стадион	Пед.наблюдение.	«Давай докажем, что не зря на нас надеется
9		27.04		трен.	2	Спортивные игры.	Спорт.пло шадка		земля». Экологическая неделя, посвященная
3		25.04		Уч.-	2	Легкая атлетика.	Стадион	Пед.наблюдение.	всемирному дню земли
0		4.05		трен.	2	Спортивные игры.	Спорт.пло шадка		«Наследники победы». Неделя, посвященная дню
3	М	2.05		Уч.-	2	Легкая атлетика.	Стадион	Пед.наблюдение.	9 мая – День Победы
1	а	11.05		трен.	2	Спортивные игры.	Спорт.пло шадка		
3	й	16.05		Уч.-	2	Легкая атлетика.	Стадион	Пед.наблюдение.	«Семья – это дружба, стабильность, уют. Семья –
2		18.05		трен.	2	Спортивные игры.	Спорт.пло шадка		это место, где верят и ждут». Неделя,
3		23.05		Уч.-	2	Легкая атлетика.	Стадион	Пед.наблюдение.	посвященная дню семьи
3		25.05		трен.	2	Спортивные игры.	Спорт.пло шадка		
3		30.05		Уч.-	2	Легкая атлетика.	Стадион	Пед.наблюдение.	
4		30.05		трен.	2	Спортивные игры.	Спорт.пло шадка		

Промежуточная аттестация: прием контрольных нормативов

На начало учебного

1. Бег 30 метров .
2. Прыжок в длину с места.
3. Поднимание туловища за 30сек.

На конец учебного года:

1. «Кроль на груди» 25-50(м)
2. «Кроль на спине» 25-50(м)

3. «Брасс» 25-50(м)

4. «Баттерфляй» 25-50(м)